

मनाची शांती



थोडक्यात “मनाची शांती”



- ★ आत्मा, मन, बुद्धी, संस्कारांसहित अविनाशी चैतन्य सत्ता आहे. मन हे आत्म्याच्याच संकल्प - शक्तीचे दुसरे नाव आहे. अर्थात मनं आत्म्याचा अविभाज्य घटक आहे. शरीर पाच तत्त्वांचे बनलेले असून जड आहे. म्हणून मनाची शांती आत्म्याच्या निर्विकारतेवर अवलंबून आहे.
- ★ आत्म्याचा स्वधर्मच शांत व पवित्र आहे. आत्मा शांतीचा सागर परमपिता परमात्म्याची संतान आहे. आत्मा शांतिधामचा निवासी आहे. म्हणूनच म्हणतात “ॐ शांतिः शांतिः शांतिः”
- ★ “मन्मनाभव” म्हणजेच आत्मस्मृतीत राहून पतित-पावन ज्योतिर्विदुस्वरूप शिव परमात्म्याच्या स्मृतीमध्ये मन रमविणे, असे केल्यासच मनाला खरी शांती प्राप्त होईल.

एका क्षणात मुक्ती आणि जीवनमुक्तीची प्राप्ती

प्रिय बंधू आणि भगिनींनो :-

(१) पतित—पावन सद्गति—दाता परमपिता निराकार शिव परमात्म्याशी आपला काय संबंध आहे आणि त्याच्याशी सहज रीतीने योगयुक्त कोणत्या प्रकारे व्हावे हे आपल्याला माहीत आहे काय ?

(२) प्रजापिता ब्रह्म्याशी आपला काय संबंध आहे हे आपण सांगू शकाल काय ?

(३) श्रीमद्भगवद्गीतेचा ज्ञानदाता कोण ?

सर्व आत्म्यांचा परमपिता, ज्ञानसागर, निराकार, अजन्मा, पतित—पावन, शिव परमात्मा (रचयिता)—

की

मनुष्य आत्म्यांमध्ये श्रेष्ठ, चौऱ्यांशी जन्मांच्या चक्रात फिरणारा, सत्ययुगी दैवी महाराजकुमार श्रीकृष्ण (रचना)—

या प्रश्नावर आपण कधी विचार केला आहे का ?

वरील प्रश्नांची उत्तरे आपण समजावून घ्याल तर एका क्षणात मुक्ती आणि येणाऱ्या सत्ययुगी, संपूर्ण पवित्रता, सुख—शांती—संपन्न सृष्टीत जीवनमुक्तीचा अर्थात एकवीस जन्मांकरिता सूर्यवंशी आणि चंद्रवंशी दैवी स्वराज्याचा ईश्वरी जन्म—सिद्ध अधिकार प्राप्त करू शकाल. तेव्हाच "स्वराज्य हा माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे आणि तो मी मिळवीनच" हे यथार्थ रीतीने खरे ठरेल.

मनाची शांती

मनाची शांती म्हणजे आत्म्याची शांती

मनाची शांती हवी, मन कसे शांत होईल असेच बहुधा म्हणण्यात येते. परंतु 'मन' म्हणण्याचा अर्थ हाच असतो की, मला शांती हवी, मी अशांत आहे. 'मी' हा जो शब्द आहे तो मुखाद्वारेच उच्चारला जातो. परंतु हा 'मी' शब्द उच्चारतो कोण किंवा 'मी कोण आहे' याचेही ज्ञान असणे आवश्यक आहे. स्वतःला 'मी' म्हणणारी जी चैतन्य शक्ती आहे ती म्हणजे आत्मा होय. निराकार अर्थात ज्योतिर्बिंदू आत्मा जेव्हा पंचभौतिक तत्त्वांनी बनलेले शरीर धारण करतो तेव्हा त्याला 'जीवात्मा' म्हणतात. जीव म्हणजे शरीर होय. आत्मा जोपर्यंत शरीराहून वेगळा निराकार स्वरूप म्हणजे अशरीरी असतो तोपर्यंत तो पाहू, बोलू किंवा ऐकू शकत नाही. शरीर धारण केल्यानंतरच आत्मा हा जीवात्मा होऊन सुख व दुःख, शांती व अशांती यांचा अनुभव करतो. अशरीरी आत्मा कधीही दुःखी किंवा अशांत होत नाही. जीवनात जेव्हा जीवात्मा दुःखी व अशांत होतो तेव्हाच त्याला शांती हवी असे वाटते. वास्तविक जीवन हे काही सदैव दुःखी व अशांत नसते, अशांती ही थोड्या काळापुरतीच असते. तेव्हाच माणसाला शांती हवीशी वाटते आणि मग तो 'मी अशांत आहे' असे तोंडाने म्हणतो. जीवनात अशांती जर सदैव राहिली असती तर शांती ही काय वस्तू आहे हे कधी अनुभवता आले नसते आणि शांतीची इच्छाही उत्पन्न झाली नसती.

मन आत्म्याच्या संकल्प-शक्तीचे नाव आहे

सर्वसाधारणपणे मनाला आत्म्यापासून भिन्न मानतात. जर हे खरे असेल तर मनाला शरीराचे अंग मानले पाहिजे आणि ते शरीराप्रमाणेच विनाशी समजून आत्म्याने सोडलेल्या शरीराबरोबर नष्ट झाले पाहिजे; पण तसे होत नाही. हृदय शरीराचे अंग अवश्य

आहे, पण मन नाही. मनाला शरीराचे अंग मानणारे लोक हृदय आणि मन या दोघातील भेद मानीत नाहीत.

मन आत्म्यापासू वेगळी अशी दुसरी वस्तू नाही. चैतन्य—आत्मा, मन आणि बुद्धिसहित असतो. मन, बुद्धी आणि संस्कार ह्या तिन्हीही आत्म्याच्या शक्ती आहेत. आत्मा एक ज्योतिःस्वरूप चैतन्यशक्ती आहे, ज्याला संस्कारांचा संग्रह (संचय) असेही म्हणता येईल. मनच आत्म्याच्या संकल्पशक्तीचे नाव आहे. विवेकशक्तीला बुद्धी म्हणतात. आत्मा मनानेच संकल्प करतो. समुद्राच्या लाटांप्रमाणे मनात सदैव संकल्पांचे तरंग उठत असतात. जोपर्यंत माणूस जिवंत आहे तोपर्यंत संकल्प कदापि बंद होऊ शकत नाहीत. संकल्प दोन प्रकारचे असतात. शुद्ध आणि अशुद्ध. कोणते काम कोणत्या वेळेला कसे करावे किंवा कोणते काम करू नये हे ठरविण्याचा बुद्धी हा एक 'तराजू' आहे. आत्म्याच्या संकल्पशक्तीचे दुसरे नाव म्हणजेच मन. ज्या वेळेला जशी मनःस्थिती असेल त्यानुसार मनात संकल्प येतात.

मन आणि हृदय यामधील भेद

मन म्हणजेच हृदय असे सामान्यतः आपण मानतो. पण ते काही खरे नाही. हृदय हे शरीराचे एक इंद्रिय आहे. म्हणून ते प्राकृतिक अर्थात जड (अचेतन) आहे. याउलट मन हे आत्म्याचे अंग असल्यामुळे चेतन आहे. हृदय शरीराला रक्त पुरविण्याचे काम अखंडपणे करीत असते, ते काही संकल्प करीत नाही. संकल्प करण्याचे काम आहे मनाचे. कारण ते चेतन आहे. मनालाच हृदय मानल्यामुळे आपण कठोरहृदयी, कोमलहृदयी वगैरे शब्दप्रयोग करतो. परंतु कठोर मनाचा, कोमल मनाचा असेच शब्द वापरावयास हवेत. तसे ते आपण वापरतोही. मनाचा आणि हृदयाचा तसा घनिष्ठ संबंध आहे. मन शांत, निर्भय असले म्हणजे हृदयाचे ठोके नीट चालतात. परंतु तेच मन अशांत, भयभीत झाले तर हृदयाचे ठोके

जलद पडतात. याचे कारण मनाचे संकल्प मेंदूद्वारे हृदयाला पोहोचतात आणि त्यानुसार त्याचे ठोके जलद पडतात. अशा रीतीने मानसिक अवस्थेचा परिणाम हृदयावर अवश्य होतो. म्हणून हृदयाला निरोगी ठेवावयाचे असेल तर मनाला शांत आणि व्यर्थ संकल्पांपासून अलिप्त ठेवणे जरूर आहे.

मन मूर्ख, पापी किंवा सैतान नाही

बहुधा मनाला दोष देऊन मनुष्य पापकर्मातून आपली सुटका करू पाहतो. मनच मनुष्याला पापकर्म करण्याला प्रवृत्त करते अशी सर्वसामान्य समजूत आहे. म्हणून मनाला पापी किंवा नीच ही संज्ञा दिली जाते. निःसंशय कोणतेही कर्म करण्याचे संकल्प मनातच उत्पन्न होतात. पण थोडा विचार केला पाहिजे की मनात नेहमीच अशुद्ध संकल्प येतात का ? नाही. जर मन नेहमीच अशुद्ध संकल्प करित असते तर या सृष्टीवर कोणत्याही व्यक्तीकडून केव्हाच श्रेष्ठ कर्म झाले नसते. पण असे तर होत नाही. जेथे पापात्मे पापकर्म करतात तेथेच पुण्यकर्म करणारे पुण्यात्मेसुद्धा असतात. मनुष्य पाप आणि पुण्यकर्म दोन्ही करितच असतो. तेव्हा मनाला नेहमीच पापी कसे म्हणता येईल ? पापी तेव्हाच म्हटले जाईल की जेव्हा अशुद्ध संकल्प प्रत्येकाच्या मनात सदैव येत राहतील. मन तर आत्म्याचे अंग आहे. देवी—देवता ज्यांना पुण्यात्मे म्हणतात त्यांचे संकल्प सदैव शुद्ध असतात. देवी—देवतांच्या काळात जेव्हा या सृष्टीवर स्वर्ग होता (ज्याला 'वैकुंठ' म्हणतात), त्यावेळेस विकल्पाचे नावसुद्धा नव्हते. यावरून हे सिद्ध होते की माणसाची मानसिक वृत्ति भिन्न भिन्न प्रकारची असते—सात्त्विक, राजस व तामस. असे म्हणतात की मनुष्यात्मा हा स्वतःचा मित्र आणि स्वतःचा शत्रू आहे. जेव्हा मनात शुद्ध संकल्प येतात तेव्हा तो 'मित्र' आणि जेव्हा अशुद्ध संकल्प येतात तेव्हा तो शत्रू बनतो. मन नेहमीच मूर्ख, पापी आणि नीच नसते. शुद्ध संकल्प किंवा अशुद्ध विकल्प पूर्वसंस्कारांवर अवलंबून असतात.

वर सांगितल्याप्रमाणे आत्मा एक संस्कारांचा संग्रह किंवा संचय आहे. त्यात सत्त्वगुणी, रजोगुणी, तमोगुणी या तिन्हीही प्रकारचे संकल्प असतात. ज्यावेळेस ज्या ज्या संस्कारांचे प्राबल्य असते त्या वेळेस त्याच प्रकारचे संकल्प आत्म्याच्या मनात उत्पन्न होतात. आत्म्यात हे शुद्ध आणि अशुद्ध संस्कार आपापल्या पूर्वजन्मात केलेल्या कर्मावर आधारित असतात. मनुष्यात्मा जशी कर्मे करतो, त्याप्रमाणे त्याचे बरेवाईट संस्कार बनतात म्हणून शुद्ध संस्कार बनविणाऱ्या इच्छुक जिज्ञासूनी आपल्या कर्मावर विशेष लक्ष ठेवले पाहिजे. सदा शुभकर्म करित असावे आणि अशुभ कर्मापासून दूर रहावे. प्रत्येक कर्म करण्यापूर्वी माणूस विचार अवश्य करित असतो. निर्णय करण्याचे काम बुद्धीचे आहे. जर बुद्धी शुद्ध आणि सत्त्वगुणी असेल अर्थात काम, क्रोध, लोभ, मोह आणि अहंकार या पाच विकारांपासून अलिप्त असेल, तर श्रेष्ठ कर्मच होणार यात शंका नाही. बुद्धी जर तमोगुणी मलीन असेल, तर पाप-कर्मच होत राहणार. बुद्धीची शुद्धता आणि पवित्रता सत्य ज्ञानाने येते आणि आध्यात्मिक ज्ञान व ईश्वरी योगाने बुद्धीला बळ मिळते. या बळाच्या आधारावरच माणूस मनातील वाईट विकल्पांचा नायनाट करू शकतो. नाहीतर मनोमय संकल्प चालतच असतात. मन, वाणी आणि कर्म यांची पवित्रता संस्कारांवर आधारित आहे. संस्कार केवळ ईश्वरी ज्ञान आणि ईश्वरी योगानेच परिवर्तित किंवा पवित्र होऊ शकतात.

मन-मतावर चालणे म्हणजे बे-लगाम घोड्यावर स्वार होणे होय

मते चार प्रकारची आहेत-श्रीमत, गुरुमत, शास्त्रमत आणि मनमत. या सर्वात श्रेष्ठ म्हणजे 'श्रीमत' अर्थात पारलौकिक परमपिता परमात्म्याचे मत होय. निराकार, ज्योतिर्लिंगम् 'शिव' सर्व आत्म्यांचा परमपिता, परमशिक्षक आणि परमसद्गुरु आहे, ज्याला सर्वज्ञ आणि सर्वशक्तिवानसुद्धा म्हणतात. तोच 'शिव' परमात्मा

प्रत्येक कल्पाच्या अंतकाली म्हणजेच कलियुग आणि सत्ययुगाच्या संगमावर अवतरित होऊन प्रजापिता ब्रह्म्याच्या मुखकमलाद्वारे आपले सर्वश्रेष्ठ मत किंवा "श्रीमत्भगवद्गीतेचे ज्ञान" देतो. म्हणूनच ब्रह्म्याच्या मताचासुद्धा महिमा आहे. मन-मतावर चालल्याने म्हणजे वाटेल तसे वागण्याने मनुष्यात्मा पापात्मा बनतो. गुरुमत आणि शास्त्रमतानुसार वागणे फक्त मध्यकालातच योग्य ठरेल. कारण त्या वेळेस शिव परमात्म्याचे सर्वश्रेष्ठ मत मिळू शकत नाही. परमात्म्याच्या अवतरणानंतर गुरुमत किंवा शास्त्रमतसुद्धा मनुष्य-मतच मानले पाहिजे. शिव परमात्मा या सर्व मतांपासून मनुष्यात्म्यांना मुक्त करून आपल्या 'श्रीमतानुसार' वागण्याची आज्ञा देतो. ज्याप्रमाणे सूर्योदयानंतर चंद्र आणि तारकांचा प्रकाश फिकका पडतो त्याचप्रमाणे ज्ञान-सूर्य, ज्योतिर्लिंगम् शिव परमात्म्याचे अवतरण ब्रह्म्याच्या मानवी शरीरात झाल्यानंतर सत्य-ज्ञानामुळे शास्त्रमत किंवा गुरुमत फिकके पडते.

मन मारले जात नाही पण सुधारले जाते

हठयोगी आपले मन निःसंकल्प करण्याच्या प्रयत्नात अनेक प्रकारच्या साधनांनी ते मारण्याचा किंवा त्याचे दमन करण्याचा पुरुषार्थ करीत असतात. ते कामनांना आणि इच्छांना मनाच्या अशांतीचे मूळ कारण समजतात. पण जोपर्यंत माणूस जिवंत आहे तोपर्यंत तो मनाचे संकल्प कधीच थांबवू शकत नाही. संकल्पांत इच्छा आणि कामना भरलेल्या असतात. संकल्प दोन प्रकारचे असतात-शुद्ध आणि अशुद्ध. शुद्ध संकल्पांमुळे शुद्ध कामना आणि अशुद्धांमुळे अशुद्ध कामना उत्पन्न होतात. शुद्ध कामनांच्या पूर्तीने मनुष्य देवतापद प्राप्त करतो आणि अशुद्ध कामनांनी असूर अथवा दैत्य बनतो. अशुद्ध कामनांना आळा घालणे आणि शुद्ध कामनांची वृद्धी करणे हा तर मानवजीवनाचा पुरुषार्थ आहे. ज्या माणसाचे संकल्प आणि कामना शुद्ध असतात तो सदैव परोपकारी असतो. तो स्वतःच शांत आणि सुखी असतो आणि दुसऱ्यांना आपल्याप्रमाणे

वनविण्याचा प्रयत्न करीत असतो. म्हणूनच शुभेच्छांना सदैव प्रोत्साहन दिले पाहिजे. मानसिक विकल्पांना थांबविणे आणि शुभ संकल्प व शुभ कामनांना जागृत करणे म्हणजेच मनाला वळण लावणे होय. पण प्रश्न असा उद्भवतो की शुभ आणि अशुभ कामनांमधला फरक कसा ओळखावा ? याच्याकरिता शुद्ध बुद्धी पाहिजे. जर बुद्धी तमोगुणी आणि विकारी असेल तर मनात अवश्य अशुद्ध संकल्प उत्पन्न होतील आणि त्यांच्या पूर्तीमध्ये गुंतलेला माणूस सदैव अशांत व दुःखीच राहील. ज्याप्रमाणे घोडा लगाम बांधल्याने सुधारू शकतो आणि इतस्ततः न भटकता आपल्या मालकाच्या इच्छेनुसार सरळ वाटेने चालू लागतो, त्याचप्रमाणे मनसुद्धा नीट वळण लावल्याने सदैव शुद्ध संकल्प आणि शुद्ध कामना यामध्येच रममाण राहील आणि कुठल्याच वाईट विकल्पांकडे वळणार नाही.

मानसिक विकारच मनाला चंचल करतात

मानसिक विकार अनेक प्रकारचे आहेत. पण त्यांत मुख्य विकार पाच मानले जातात—काम, क्रोध, लोभ, मोह आणि अहंकार. दुसरे विकार या पाच विकारांच्या उपशाखा आहेत. या विकारांना मानसिक रोग अशी संज्ञासुद्धा देण्यात येते आणि या विकारांमुळेच आपले मन चंचल होऊन अशांत होते.

ज्याप्रमाणे एखादी शारीरिक व्याधी मनुष्याला व्याकुळ करते त्याचप्रमाणे हे मानसिक रोगसुद्धा माणसाला अशांत आणि दुःखी करतात. या मानसिक रोगांपासून निवृत्त होण्याकरिता मनुष्य मंदिरात जातो, तीर्थक्षेत्रावर जातो, जप, तप, पूजा, पाठ, यज्ञ, शास्त्र—अध्ययन वगैरे करीत असतो. पण या सर्वांमुळे काय प्राप्त होते ? ही सगळी अल्पशांतीच्या प्राप्तीची साधने आहेत. जोपर्यंत मनाची चंचलता दूर होत नाही, तोपर्यंत माणूस शांतीच्या शोधार्थ भटकतच असतो. म्हणतात ना, माकड केव्हाही एका ठिकाणी बसत

नाही, कारण ते फार चंचल वृत्तीचे असते. त्याचप्रमाणे आजच्या विकारी मनुष्याच्या मनाची दशा झाली आहे. तो मनाच्या शांतीकरिता इकडे तिकडे भटकत असतो. पण त्याला चिर-स्थायी शांती आणि सुख वरील साधनांनी मिळूच शकत नाही. मानसिक अशांतता किंवा चंचलतेच्या निवारणार्थ आपण आपले सर्वस्व आजकालच्या गुरु, पंडित, तीर्थक्षेत्रावरील पंडे यांना द्रव्यरूपाने देत असतो. पण आपल्याला मनाची शांती कधीच प्राप्त होत नाही.

वास्तविक विकारांमुळेच माणूस व्याकुळ आणि अशांत होता. परंतु अज्ञानामुळे विकारांत शांती आहे असे समजून तो वारंवार विकारांच्या आहारी जातो. ज्याप्रमाणे कुत्रा वाळलेल्या हाडकातून रक्त मिळविण्याची व्यर्थ धडपड करतो आणि जोराने चावून स्वतःच्या तोंडातून निघालेले रक्त हाडकातून निघाले असावे असे समजून ते चाटतो आणि त्यातच समाधान मानतो, त्याचप्रमाणे विकारी जीवन व्यतीत करून शांतीची इच्छा करणे म्हणजे वाळलेल्या हाडकातून रक्ताची अपेक्षा करण्यासारखे आहे.

मनाची चंचलता, ज्ञान आणि बुद्धि—योगाने थांबवू शकतो

मनाची चंचलता म्हणा, अस्थिरता म्हणा किंवा मनाचे सैरावैरा भटकणे म्हणा, गोष्ट एकच. जोपर्यंत यात्रेकरूला कुठे जायचे आहे आणि जाण्याचा सरळ आणि सोपा मार्ग कोणता हे माहित नसते, तोपर्यंत तो भटकतच राहिल. आजकालच्या अज्ञानी माणसाची परिस्थितीसुद्धा अशीच आहे. त्याला मुक्ती आणि जीवनमुक्ती काय आहे याचा पत्ता नाही आणि तेथे पोहचण्याकरिता ईश्वरी मार्ग कोणता आहे याचा पत्ता नाही. तो मनमत, गुरुमत किंवा शास्त्रमत इत्यादी अनेकांनी सांगितलेल्या मार्गावर भटकत राहतो. ते त्याला ठिकाणावर पोहचवीत तर नाहीतच, पण उलटचा मार्गावर मात्र नेतात. विकारात गुरफटलेला माणूस जीवनाच्या वास्तविक ध्येयापासून पराङ्मुख होतो. हिंदीत एक कवन आहे—'कहाँ तेरी

मंझिल—कहाँ है ठिकाना—मुसाफिर बता दे—कहाँ तुझको जाना'' खरेच आहे. जीवनाचे लक्ष्य किंवा ध्येय कुणालाही माहीत नाही. आज प्रत्येक माणूस मुक्ती आणि जीवनमुक्तीला विसरला आहे आणि विकारांच्या मार्गावर भटकत आहे. विकारांची तृप्ती कधीच होत नसते. वाढणाऱ्या मृगतृष्णेप्रमाणे मनाची चंचलता विकारांमुळे अधिकाधिक वाढत जाते. मनाची चंचलता दूर करण्याकरिता अर्थात ते स्थिर करण्याकरिता कुठले तरी असे एक ठिकाण व साधन पाहिजे. हे ठिकाण जाणणे म्हणजे ज्ञान प्राप्त करणे असून त्या स्थळी पोहचण्याचे एकमेव साधन म्हणजे **राजयोग** होय. विकारी किंवा विकर्मसंचित संस्कारांना भस्म करणारा अग्नी म्हणजेच **आध्यात्मिक योग** होय. जो माणूस वाटाड्याचा हात धरल्याप्रमाणे परमेश्वराचा हात धरून पुरुषार्थ करतो तो सहजरीत्या जीवनमुक्तीचे ध्येय प्राप्त करून घेतो आणि मनाची चंचलता कायमची नष्ट करतो. मनाच्या शांतीकरिता आपले जीवन योगी बनविले पाहिजे. तरच मनाची चंचलता दूर होऊन मन 'सुमन' बनेल.

मनाचे भटकणे कसे दूर होईल ?

हठयोगाच्या सिद्धीने मन एकाग्र करण्याचा पुरुषार्थ अनेक हठयोगी करित असतात. पण त्याने मनाचे भटकणे थांबत नसते. कारण त्याचे सत्य रहस्य असे आहे की, जोपर्यंत आत्मा असंतुष्ट, अशांत आहे तोपर्यंत मनाचे भटकणे थांबूच शकत नाही. म्हणून आत्मा कसा संतुष्ट होईल हे जाणणे प्रथम आवश्यक आहे. प्रत्येक प्राण्याला आपल्या गुणांनुसार व स्वभावानुसार कर्म करताना आनंद होतो. डॉक्टर असला तर डॉक्टरी करण्यात, व्यापारी असला तर व्यापार करण्यात आणि गारुडी असला तर त्याला आपला खेळ दाखविण्यात आनंद होतो. त्याचप्रमाणे जीवात्म्याला आपल्या वास्तविक गुणांनुसार कर्म करण्यातच आनंद वाटतो. प्रत्येक मनुष्यात्म्याचा परमपिता परमात्मा आहे, जो परमपवित्र, सुख आणि

शांतीचा सागर आहे आणि प्रत्येक मनुष्यात्मा त्याचे संतान आहे. 'बाप तसा बेटा' या म्हणीनुसार मनुष्यात्म्याचा स्वभावसुद्धा दिव्यगुणी, पवित्र, निर्विकारी व शांत आहे. म्हणूनच तो शांती, सुख, प्रेम, आनंद इत्यादी गुणांनुसार कर्म (आदान-प्रदान) करताना संतुष्ट असतो. जसजसा तो या दिव्य गुणांपासून दूर होतो आणि अवगुणांत गुरफटून जातो तसतसा दुःखी, अशांत व असंतुष्ट होत जातो. आजकाल प्रत्येक माणसाची अवस्था खेळता खेळता घराची वाट चुकलेल्या लहान मुलासारखी झालेली आहे. त्याला जरी सुखाची सर्व साधने दिली तरीपण जोपर्यंत आई-वडील त्याला भेटत नाहीत किंवा आपल्या घराचा रस्ता त्याला कोणी दाखवीत नाही, तोपर्यंत तो अस्वस्थ असतो. अशा व्याकूल परिस्थितीत भटकणाऱ्या मुलाला जर कोणी दोषी ठरविले तर ती ठरविणाऱ्याची चूक समजावयास हवी. वाट चुकलेला मुलगा घर न मिळाल्यामुळे अशांत होणे हे स्वाभाविक आहे. आज प्रत्येक जीवात्मा आपल्या निजधामाला विसरलेला आहे. जोपर्यंत जीवात्म्याला आपल्या निजधामाची माहिती मिळत नाही आणि तेथे पोहचण्याचा सरळ मार्ग मिळत नाही, तोपर्यंत तो जीवात्मा जन्म-जन्मांतर भटकतच राहतो. वर्तमानकालीन अज्ञानी मार्गदर्शक, मिथ्याज्ञानी गुरु, विद्वान, पंडित, आचार्य ह्यांपैकी कोणीच मुक्ती किंवा जीवनमुक्तीचा मार्ग दाखवू शकत नाहीत. त्याऐवजी त्यांनी मनुष्याला तीर्थयात्रा करण्याचा मार्ग दाखवून आणखीनच परमेश्वरापासून पराङ्मुख केले आहे. वास्तविक त्यांना ना परमपिता परमात्म्याची ओळख, ना आकाशतत्त्वाच्या पलीकडे असणाऱ्या परमधामाचे खरे ज्ञान. जे स्वतःच वाट चुकलेले आहेत ते दुसऱ्यांना मार्गदर्शन कसे करू शकतील ?

अशा ह्या अति धर्मग्लानीच्या वेळेला साक्षात भगवान, निराकार, ज्योतिर्लिंगम् बिंदुस्वरूप 'शिव' या साकार मनुष्य सृष्टीवर अवतरित झालेला असून, प्रजापिता ब्रह्म्याच्या साकार साधारण वृद्ध शरीरात प्रवेश करून आपला व आपल्या परमधामाचा

(शांतिधामाचा) परिचय करून देत आहे. तेच ईश्वरी सत्य ज्ञान प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयामध्ये दिले जात आहे. या विश्वमहाविद्यालयात शिकविल्या जाणाऱ्या सहज राजयोगाने मनुष्यात्म्याला ईश्वराची प्राप्ती आणि सृष्टी व ब्रह्मांड यांचे पूर्ण ज्ञान प्राप्त होते व त्याच्या मनाचे भटकणे बंद होते याची त्याला प्रचीती येते.

मनाला जिंकणे म्हणजेच मानसिक विकारांवर विजय प्राप्त करणे होय

मनाला वश करणे किंवा जिंकणे एकच आहे. मनाला वश करणे म्हणजे मनाचे दमन करणे नव्हे, तर मनुष्याला सन्मार्गावर घेऊन जातील असेच संकल्प करण्याची मनाला सवय लावणे होय. मनाला वाईट संकल्पांच्या वाटेला जाऊ न देणे, अशुद्ध संकल्प मनात येऊ न देणे, म्हणजेच मनावर विजय प्राप्त करणे होय. घोड्याला वश करणे म्हणजे घोड्याला थांबवून त्याचे धावणे बंद करणे असा अर्थ नाही. त्याने धावले तर पाहिजेच पण घोडेस्वार जिंकडे सांगेल तिकडेच, दुसरीकडे नाही. मनरूपी घोड्याकरिता विकारी मार्ग हा कुमार्गच आहे. या जीवनरूपी मार्गामध्ये विकार हे मोठे खडे आहेत, त्यांत पडल्याने मानवाला दुःख आणि अशांतीच्या जखमा होतात.

मानसिक विकारांशी युद्ध

जेव्हा आपण विकारांच्या अधीन होतो, त्यावेळीच त्यांना जिंकण्याचा प्रश्न येतो. आत्मा शक्तिहीन (निर्बल) झाल्यामुळे त्यात विकारांपासून स्वतःला वाचविण्याची शक्ती राहात नाही. म्हणूनच माणूस विकारांना वश होतो. या सृष्टीला युद्धस्थळ (रण-मैदान) सुद्धा म्हणतात. आत्म्याची लढाई माया किंवा पाच विकारांशी आहे, जे मनुष्यमात्राचे महाशत्रु (षड्रिपु) समजले जातात. शरीर जेव्हा बलवान असते तेव्हा ते निरोगी असते. त्याचप्रमाणे आत्मा जेव्हा बलवान असतो तेव्हा तो निर्विकारी असतो. निर्बलतेमुळेच

मनुष्यात्मा विकारग्रस्त होतो. जीवात्म्याच्या निर्बलतेचे मूळ कारण आहे 'अज्ञान'. द्वापरयुगात जीवात्मा आपल्या स्वरूपाला, स्वधर्माला, निजधामाला आणि आपल्या परमपिता परमात्म्याला विसरतो तेव्हाच त्याच्या अधोगतीला (पतनाला) अर्थात दुर्गतीला आरंभ होतो. विकाररूपी शत्रू त्याला चोहोबाजूंनी घेरून टाकतात. ज्याअर्थी जीवात्मा विकारांच्या अधीन होतो, त्याअर्थी हे सिद्ध होते की जीवात्मा विकारांवर विजयसुद्धा प्राप्त करू शकतो. कारण नेहमीच तो विकारांच्या अधीन राहिला असता तर युद्धाचा प्रसंगच निर्माण झाला नसता. जेव्हा मनुष्य प्रयत्नांनी विकारांवर विजय प्राप्त करून संपूर्ण विजयी बनून निर्विकारी बनेल, तेव्हाच हे विजयी-युद्ध सिद्ध होईल. पण युद्ध शक्तीशिवाय जिंकणे अशक्य आहे हेही खरे आहे. मग प्रश्न उपस्थित होतो की विकारांना जिंकण्याची शक्ती कोण देतो ? जर आत्मा स्व-बलानेच जिंकू शकला असता तर हरलाच नसता. यावरून सिद्ध होते की शक्तिदाता अवश्य कोणी तरी दुसरा आहे आणि तो दुसरा कुणी नसून निराकार परमपिता शिव परमात्मा आहे. शिव-शक्तीचे सुद्धा गायन केले जाते. शिव परमात्माकडून शक्ती प्राप्त कशी होऊ शकते ? या शक्तीच्या प्राप्तीकरिता त्याला यथार्थ रीतीने ओळखून त्याच्याशी बुद्धियोग कसा जोडावा हे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयामध्ये शिकविले जाते.

परमशांतीचा दाता एक परमपिता परमात्माच आहे

जी वस्तू जेथे आणि ज्याच्याजवळ असते तेथून आणि त्याच्यापासून ती घ्यावी लागते. अल्पकाळाच्या शांतीची साधने अनेक आहेत पण कायम टिकणारी परमशांती एक परमपिता परमात्माच देऊ शकतो. कारण त्यालाच 'शांतीचा सागर' म्हणतात. त्या परमपिता परमेश्वराला दयाळू, शांतिदाता आणि सुख-दाता म्हणण्यात येते. तेव्हा सिद्ध होते की त्याने या सृष्टीवर

प्रत्यक्ष येऊन मनुष्यात्म्यांना परमसुखाची, शांतीची प्राप्ती करून दिली असावी. परमेश्वराला 'परमपिता' म्हणण्यात येते, कारण तो आपल्या मुलांना (आत्म्यांना) परमपवित्रतेचा आणि परमसुखाचा जन्मसिद्ध अधिकार देतो. या प्राप्तीकरिता साऱ्या कल्पात (५००० वर्षांत) एकच निश्चित समय आहे, ज्याला 'पुरुषोत्तम संगमयुग' म्हणतात. कलियुगाचा अंत आणि सत्ययुगाचा आरंभ यांमधील काळाला 'संगमयुग' म्हणतात. ज्याप्रमाणे वर्षाऋतूमध्ये पाऊस पडून सृष्टी हिरवीगार आणि प्रफुल्लित होऊन जाते, त्याचप्रमाणे ज्ञानसागर, त्रिमूर्ती, 'शिव' परमात्मा स्वतः प्रजापिता ब्रह्म्याच्या मुखकमलाद्वारे अमूल्य, अविनाशी, गीता-ज्ञानरत्नांचा वर्षाव करून मनुष्यात्म्यांना तृप्त करतो. विकाररूपी मायेने मूर्च्छित झालेल्या जीवात्म्यात त्यामुळे नव-चैतन्य निर्माण होते. परमात्मा सहज ज्ञान सहज राजयोग स्वतःच शिकवितो. ह्या योगाग्नीने मनुष्यात्मा आपले विकर्म भस्म करून कर्मबंधनातून मुक्त होतो. तेव्हाच या सृष्टीवर अनेक नैसर्गिक आपदांनी महाविनाशांचा आरंभ होतो. मनुष्यात्मा एक तर ज्ञान-योगरूपी-अग्नीने विकर्म भस्म करतो, किंवा अशरीरी होऊन धर्मराजाच्या दरबारात सूक्ष्म शिक्षांनी (सजा) विकर्माचे क्षालन करतो आणि अशा रीतीने सर्व कर्मबंधनातून मुक्त होऊन परलोकात किंवा शांतिधामात जातो व तेथे परमशांती प्राप्त करतो. त्यालाच 'मुक्ती' किंवा 'मोक्ष' म्हणतात. या मुक्तिधामातून परत आपापल्या निश्चित वेळेला आपापल्या भूमिकेनुसार सर्व आत्मे, दुःख-धामापासून परिवर्तित होऊन सुखधाम (वैकुंठ) झालेल्या साकार सृष्टीवर येतात आणि या जीवनात अपरिमित शांती आणि सुख उपभोगतात. यालाच ईश्वरी सुख आणि शांतीचा 'वारसा' म्हणतात जन्म-जन्मांतर हे स्वर्गीय सुख उपभोगणाऱ्या आत्म्यांना सदा-सौभाग्यशाली म्हणतात. ईश्वरी सहज गीता-ज्ञान आणि सहज राजयोग निराकार भगवान शिव, प्रजापिता ब्रह्म्याच्या

साकार शरीराचा आधार घेऊन प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयाद्वारे शिकवीत आहे. त्याने मनुष्यआत्म्याचे जीवन बदलते, अशांत आणि दुःखी जीवनात शांती आणि सुख प्राप्त होते. आपल्या अशांत आणि दुःखी जीवनात शांती आणि सुख कसे प्राप्त होते ही तर प्रत्येकाने अनुभव करण्यासारखी गोष्ट आहे. तेव्हा आपल्याला मनाच्या शांतीची इच्छा असेल तर थोडेफार प्रयत्न करून सौभाग्यशाली होणे भागच आहे.

मनाच्या शांतीचा मूळमंत्री "मन्मना भव" आहे

भगवद्गीतेचा, भगवान, ज्योतिर्बिंदुस्वरूप शिव परम-शांतीच्या प्राप्तीकरिता 'मन्मना भव' हा एकच मूळमंत्र सांगून त्याचा अर्थ स्पष्ट करतांना म्हणतो की, "मनाला इतर ठिकाणी भटकून देता त्याला माझ्या स्मृतीत स्थित करा. तुमच्या मनात 'फक्त मलाच' स्थान द्या. तरच तुम्ही पापांतून मुक्त होऊन परमसुखसंपन्न देवपद प्राप्त कराल." हा महामंत्र (मूळमंत्र) पाठ करण्याकरिता किंवा जप करण्याकरिता नाही. ज्याप्रमाणे गूळ म्हटल्याने तोंड गोड होत नाही तर तो खाल्ल्याने होते, त्याचप्रमाणे नुसते शांती म्हटल्याने शांती मिळत नाही. शांत राहिल्याने शांती मिळते. परमेश्वराची आठवण करण्याकरिता तोंडाने काही म्हणण्याची आवश्यकता नाही. मनातल्या मनात त्या दिव्य, अव्यक्तमूर्तीची आणि त्याच्या अपार गुणांची स्मृती सदैव कशी येत राहिल याचाच अभ्यास करावयाचा आहे. कुंभ किंवा इतर मेळ्यांवर गंगास्नानाकरिता जाणे, तीर्थक्षेत्रांवर जाऊन धक्के खाणे किंवा झांज वाजवून कंठशोष करणे वगैरे कर्मकांडांना "मन्मना भव" म्हणता येणार नाही. अनुभव सांगतो की, ही सर्व साधने शांती प्राप्त करून देणारी नसून शांतीपासून पराङ्मुख करणारी आहेत. आम्हाला आमच्या बुद्धीची 'तार' परमात्म्याशी जोडायची आहे. त्यासाठी तोंडाने बोलण्याची आवश्यकता नाही. किंवा या शरीराने कुठे धावपळ करण्याची आवश्यकता नाही. यथार्थ प्रयत्नाने सफलता निश्चित प्राप्त होते.

शांत राहणे हा मनाचा स्वभावधर्म आहे. मग त्यानेच शांतीकरिता भटकणे म्हणजे "काखेत कळसा आणि गावाला वळसा" घालण्यासारखेच आहे. केवळ अंतर्मुख होण्याची आवश्यकता आहे. बहिर्मुख अवस्था असल्यास शांतीच्या ऐवजी अशांतीच प्राप्त होते.

पवित्रताच मनाच्या शांतीची जननी आहे

मनाच्या शांतीकरिता आत्म्याचा स्वधर्म काय ह्याचा परिचय करून घेण्याची आणि त्या स्वधर्मात स्थिर राहण्यासाठी त्याचे मनन—चितन करण्याची आवश्यकता आहे. गीतेचा भगवान परमपिता निराकार 'शिव' परमात्मा सांगतो की आत्म्याचे निवासस्थान या साकार सृष्टीच्याही (अर्थात पंचतत्त्वांच्या म्हणजेच पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू, आकाश आणि सूर्य, चंद्र, तारांगणाच्या) पलीकडे "अखंड ज्योति महत्तत्त्व" (न तद्भासयते सूर्यो न शशांको न पावकः । यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम ।।) आहे. यालाच 'परमधाम' म्हणतात. परमधाम म्हणजेच शांतिधाम. या शांतिधामात राहणाऱ्या आत्म्यांचा स्वधर्मच शांत आहे. ज्यावेळेला आत्मा परमपिता परमात्म्याबरोबर आपल्या शांतिधामात निवास करीत असतो, त्या वेळेला आत्मा संपूर्णपणे शांत, पवित्र आणि निर्विकारी असतो, पण पाच विकार अर्थात काम, क्रोध, लोभ, मोह आणि अहंकार यांच्या सहवासाने आत्मा अशांत होतो. जेथे विकार (काम, क्रोध, लोभ इत्यादी) आहेत तेथेच नरक आहे, दुःख आणि अशांती आहे. जेथे निर्विकारता किंवा पवित्रता आहे, तेथेच, "स्वर्ग" अर्थात सुख आणि शांती आहे. अशांतीचा साथीदार दुःख आणि शांतीचा साथीदार सुख आहे. जेथे दुःख आहे तेथे अशांती असणारच आणि जेथे सुख आहे तेथे शांती धाव घेत असते. मी आत्मासुद्धा त्या सुखदाता शिव परमात्म्याची संतान सुखस्वरूप आहे तर मला स्वतःकरिता सुखदायी व्हावयाचे आहे आणि दुसऱ्यांकरिता सुद्धा

सुखस्वरूप राहावयाचे आहे. म्हणतात ना, आत्मा स्वतःचाच मित्र आणि स्वतःचाच शत्रू आहे. (आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः). पहिल्या प्रथम आपण आपल्याला स्वतःचा मित्र मानले पाहिजे. मी स्वतःचा मित्र आहे किंवा नाही हे पाहिले पाहिजे. पतित आणि विकारी आत्मा आपणच आपला शत्रू बनतो. जो आत्मा या दुःखदायी पाच विकारांना आपल्यापासून दूर पळवितो तो तोच आपला मित्र असतो. नरक बनविणाऱ्या काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार यांना पळवून लावण्याकरिता आपल्या स्वधर्माची, आपली आणि आपल्या परमपिता परमेश्वराची स्मृती असणे अत्यंत आवश्यक आहे. निराकार आणि निर्विकार शिव परमात्म्याच्या स्मृतीत राहिल्याने जीवात्मा आपल्या जन्मजन्मांतराच्या विकर्मापासून मुक्त होऊन परमशांती प्राप्त करतो.

मनाच्या अशांतीचे कारण

वैयक्तिक अडचणी आणि त्यांवरील उपाय

१. शारीरिक रोग :- शारीरिक रोग हे मनुष्याला अशांत करतात. जोपर्यंत माणूस आजारी असतो तोपर्यंत त्याचे मन अशांतच राहते. ही अशांती तेव्हाच दूर होऊ शकेल जेव्हा आपण या दृढ निश्चयात राहू की हे शारीरिक रोग आपल्या पूर्वजन्मांच्या पापकर्मांची फळे आहेत. असा निश्चय केल्याने आपल्या हाताने दिवसेंदिवस चुका (पापकर्मे) कमी होत जातील, सहनशीलता वाढेल आणि अशांती दूर होऊन आपण हसतमुख राहू.

२. निर्धनता:- असेही काही लोक आहेत की जे पोट भरण्यापुरते सुद्धा धन मिळवू शकत नाहीत. म्हणून बिचारे दुःखी आणि अशांत असतात. याकरिता दारिद्र्याचे कारण शोधले पाहिजे. जर त्यांनी योग्य प्रयत्न केले नसतील तर त्यांना युक्ती प्रयुक्तींनी प्रयत्न करावे लागतील. योग्य प्रयत्नांमुळे अशांतीचे कारण दूर होणे

शक्य होईल. जर योग्य प्रयत्न करूनसुद्धा दारिद्र्य दूर करण्यात यश येत नसेल तर 'दैवगती' किंवा 'दुर्भाग्य' समजून मनाचे सांतवन केले पाहिजे. या विराट सृष्टीरूपी रंगमंचकावर जे हे नाटक चालले आहे, त्यात आपल्याला काही वेळेकरिता दरिद्री माणसाची भूमिका मिळाली आहे असे समजून, हर्षित राहून जीवन व्यतीत केले पाहिजे. धैर्य धारण केल्याने दारिद्र्य असूनसुद्धा तुम्हाला अशांती वाटणार नाही.

३. चिंता:—चिंतासुद्धा एक प्रकारचा मानसिक रोग आहे. याची कारणे अनेक आहेत. साधारणतः चिंता, मोह किंवा भयामुळे उत्पन्न होते. काय होईल? किंवा असे तर होणार नाही? हे दोन प्रश्न आपण मनातून काढण्याचा प्रयत्न केला तरी जात नाहीत. आपले काम फक्त प्रयत्न करणे एवढेच आहे. पण त्याचे परिणाम काय होतील (किंवा काहीही होवोत) याची चिंता करणे चुकीचे होईल. ('कर्मण्येवाधिका-रस्ते मा फलेषु कदाचन.') प्रत्येक गोष्ट आपल्या इच्छेप्रमाणे झाली पाहिजे असे कसे बरे होईल ? तेव्हा परिणाम कसाही असो, आपल्याला तो सहन करण्याचे सामर्थ्य उत्पन्न केले पाहिजे. चिंता करणाऱ्या मनाला परमेश्वरचिंतनात गुंतविणे, ही एक फार चांगली युक्ती आहे. मनातल्या मनात परमेश्वराच्या अपार गुणांचे चिंतन केल्याने सांसारिक व्यवहाराचे चिंतन मनातून निघून जाते. भयाच्या ठिकाणी निर्भयता येते, औदासीन्याचे रूपांतर आनंदात होते. अशांत मन आपोआप शांत होते.

४. प्रतिकूल वातावरण, विपरीत परिस्थिती आणि दुर्घटना:—आजकाल मनुष्याच्या जीवनात यशापयशाचे चढ-उतार फार येतात. तमःप्रधान (Iron aged) अवस्थेमुळे न केवळ मनुष्यमात्रच पण पशुपक्षी आणि पाच तत्त्वांची प्रकृती, हेसुद्धा दूषित झालेले आहेत. या संसारात जी सुख आणि शांतीची साधने समजली जातात त्यांच्याद्वारे दुःख आणि अशांतीच प्राप्त होते. मनुष्यांचे

परस्पर स्वभाव जुळत नसल्यामुळे प्रत्येक घरात भांडणतंटे आहेत, कोणाचा शेजारी, कोणाचा नोकर, कोणाचा पती, कोणाची पत्नी, कोणाचा पुत्र आणि कोणाची मुलगी घरात अशांतीचे कारण बनलेले असते. प्रत्येक जण कुठल्या ना कुठल्या विपरीत परिस्थितीत आणि प्रतिकूल वातावरणात सापडलेला असतो. दुर्घटनासुद्धा सदैव प्रत्येकाच्या सन्मुखच असते. जणु सान्या विश्वावरच अशांतीचे वातावरण पसरले आहे. चालू परिस्थितीत शांत राहणे अशक्य जरी नसले तरी सोपे आणि सहज नाही. ज्ञान आणि योगबलाशिवाय जीवनात शांती प्राप्त होऊ शकत नाही. या अशांत वातावरणात अशांतीपासून बचाव करण्याचा तोच एकमेव सहज उपाय आहे. प्रत्येक मनुष्याने स्वतःला या विराट सृष्टिरूपी रंगमंचकावर होणाऱ्या नाटकातील एक नट आणि प्रेक्षक समजले तरच तो या अशांत वातावरणात अशांतीपासून दूर राहू शकतो. नाटकाच्या कुठल्याही नटाला कोणत्याही गोष्टीचे सुख किंवा दुःख होत नसते. रंगमंचकावर साभिनय भूमिका करताना त्याचे अनेक लोकांशी संबंध येतात परंतु वास्तविक तो त्या संबंधापासून दूरच असतो. प्रेक्षकांच्या रूपातसुद्धा आपण कितीतरी नाटके पाहतो. कुणी नाटक पाहून दुःखी झाला आहे का ? नाही. हे नाटकच चाललेले आहे, हे आपल्याला माहित असते. ज्याप्रमाणे नाटक पाहिल्याने किंवा त्यात भाग घेतल्याने माणूस दुःखी किंवा अशांत होत नाही, पण हर्षित असतो, त्याचप्रमाणे जीवन म्हणजे एक नाटक समजून अलिप्त राहिलो तर अशांती आपल्याला स्पर्शही करणार नाही.

५. मानसिक विकारः—काम, क्रोध, लोभ, मोह, अशुद्ध अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, इत्यादी मानसिक विकारांमुळे मन अशांत होते. हे सर्वजण मान्य करतात पण या विकारांपासून दूर राहण्याकरिता-सुद्धा काही सोपे उपाय असले पाहिजेत हे कोणाला माहित नाही. अनुभवावर आधारलेली एक फारच सोपी युक्ती आहे. जेव्हा आपण

एखाद्या तीर्थयात्रेवर जातो, तेव्हा आपण स्वतःला प्रत्येक मानसिक विकारापासून पवित्र ठेवतो. खाणे—पिणे, राहणे—वागणे प्रत्येक गोष्टीत शुद्धता राखतो. त्यामुळे वाईट संकल्प लुप्त होऊन शुद्ध संकल्प जागृत होतात. आपण मुक्ती आणि जीवनमुक्तिधामाची जन्मभर यात्रा करीत आहोत असा जर आपण निश्चय बाळगू तर जीवनात मानसिक विकार कधीच जवळ येणार नाहीत. जीवनात पवित्रता राहिल. लक्षात ठेवा—जिथे पवित्रता आहे, तिथेच शांती आहे. अपवित्रतेचे परिवर्तन पवित्रतेत केल्यास मनाला चिरस्थायी शांती मिळू शकते.

६. शांतीच्या प्राप्तीकरिता मुख्य साधने :-

- (१) आत्म्याच्या मूळस्वरूपाची स्मृती.
- (२) स्वतःच्या शांतिधामाची स्मृती.
- (३) शांतीचा सागर परमपिता परमात्म्याची सदैव स्मृती (म्हणजेच राजयोग)
- (४) स्वतःला एक साक्षी, प्रेक्षक आणि विश्वस्त (Trustee) समजून कर्तव्यात तत्पर राहणे.
- (५) गत गोष्टी स्वप्नवत समजून विसरून जाणे.
- (६) शक्यतोवर अशांत वातावरणाचा त्याग करणे.
- (७) सहनशील बनणे.
- (८) मानसिक विकारांचा त्याग करणे.
- (९) सत्संग करणे आणि वाईट संग किंवा कुसंगाचा त्याग करणे.
- (१०) तीव्र पुरुषार्थ (प्रयत्न) करणे.
- (११) निरपेक्ष भाव बाळगणे.

लक्षात ठेवा

१. आपण विकर्मांमुळेच दुःखी आणि अशांत बनलो आहोत. म्हणून आपण सदा सुखी आणि शांत, श्रेष्ठ कर्मानेच होऊ शकू, कर्मसंन्यासाने नव्हे.

२. शास्त्रमत, गुरुमत आणि मनमत ही सगळी मनुष्यात्म्यांची मते आहेत. श्रेष्ठ मत केवळ एका परमेश्वराचेच आहे. ते मत परमात्मा सांप्रत सांगत आहे.
३. परमात्म्याचे अवतरण तमःप्रधान (आसुरी) सृष्टीचा (कलियुगाचा) विनाश करून सत्त्वप्रधान (दैवी) सृष्टीची (सत्ययुगाची) स्थापना करण्याकरिताच होते. सर्व आत्मे कलियुगाच्या शेवटीच तमःप्रधान बनतात; सत्य, त्रेता किंवा द्वापर युगांत ते तमःप्रधान बनू शकत नाहीत. म्हणून परमात्म्याचे अवतरण युगा-युगात नाही, तर कलियुगाचा अंत आणि सत्ययुगाचा आरंभ यांमधील काळात म्हणजेच 'पुरुषोत्तम संगमयुगात' होते.
४. सर्व आत्म्यांचा सद्गतिदाता एक परमपिता 'शिव' परमात्माच आहे. म्हणून जोपर्यंत त्याचे अवतरण होत नाही तोपर्यंत कोणत्याही आत्म्याला गती किंवा सद्गती प्राप्त होऊ शकत नाही. वास्तविक दुसरे धर्म स्थापन करणारे आत्मेसुद्धा आपल्याच स्थापन केलेल्या धर्माचे पालन किंवा वृद्धी करण्याकरिता येथेच पुनर्जन्म घेत असतात.
५. महाविनाश अर्थात सर्व आत्म्यांची परमधामाला जाण्याची वेळ एकच आहे. ती म्हणजे कलियुगाचा अंतिम काळ होय.
६. आता कलियुगाचा प्रारंभ नसून अंतिम चरणाची सुद्धा अंतिम घडी चालू आहे. फारच लवकर महाविनाश होऊन सर्व आत्म्यांना परमधामाला परत जावे लागणार आहे.

ॐ शांति

ईश्वरी संदेश

आज सर्वसाधारण लोकांचा समज आहे की कलियुग अद्यापी हजारो वर्षे चालेल, शेवटी सर्वत्र अधर्म पसरेल आणि जगाचा विनाश होईल किंवा प्रलय होईल. वास्तविक पाहिल्यास अधर्म आणि अशांतता आजदेखील काही कमी नाही. लवकरच हायड्रोजन बाँब, न्युट्रान इत्यादींचा एकीकडून वर्षाव आणि दुसरीकडे आपल्या भारतात अन्तर्गत कलह आणि गृहयुद्धे, ह्या आणि इतर अनेक कारणांनी जीर्ण सृष्टीचा विनाश झाल्याशिवाय राहणार नाही. अशा प्रसंगी पृथ्वीतलावर अवतरून परमपिता शिव परमात्मा आपल्याला सहज राजयोगाचे ज्ञान देत आहेत. तेव्हा ह्या पुस्तकात शेवटी दिलेल्या कुठल्याही सेवाकेंद्रावर येऊन विनामूल्य हे ज्ञान मिळवा आणि ते आत्मसात करा.

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय

(संक्षिप्त परिचय)

आज भारतात अनेक धार्मिक संस्था अस्तित्वात आहेत परंतु या प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालयाचे आपले स्वतःचे असे आगळेच वैशिष्ट्य आहे. येथे केवळ उपदेश केला जात नाही, तर जे काही आध्यात्मिक शिक्षण दिले जाते ते विद्यार्थ्यांना आपल्या जीवनात प्रत्यक्ष आचरावे लागते.

स्थापना

सुमारे ७४ वर्षांपूर्वी, १९३७ साली निराकार (अशरीरी) परमपिता ज्योतिर्लिंगम् शिव परमात्म्याने कलकत्ता येथील एका प्रसिद्ध, अत्यंत धार्मिक आणि कुलशीलवान जवाहिऱ्याच्या शरीरात त्याच्या साठव्या वर्षी 'परकाया प्रवेश' (दिव्य अवतरण) करून त्याला आपल्या दिव्य ज्योतिर्बिंदुस्वरूपाचा, विष्णुचतुर्भुजाचा, भविष्यात होणाऱ्या तृतीय जागतिक महायुद्धात अण्वस्त्रांनी घडणारा या कलियुगी पतित सृष्टीचा महाविनाश आणि तत्पश्चात् येणाऱ्या सत्ययुगी पावन सृष्टीचा दिव्य साक्षात्कार घडविला. एवढेच नव्हे तर त्या पूर्णतः पावन सत्ययुगी सृष्टीच्या स्थापनार्थ आपले साकार माध्यम होण्याचा त्याला आदेश दिला.

परमपिता शिव परमात्म्याचा हा आदेश क्षणाचाही विलंब न लावता त्या जवाहिऱ्याने तंतोतंत पाळला आणि आपले तन, मन, धन, सर्वस्व ईश्वरी सेवेसाठी अर्पण केले. त्याचा हा आध्यात्मिक पुनर्जन्म झाल्यावर शिव परमात्म्याने त्याचे 'परमपिता ब्रह्मा' हे कर्तव्यवाचक नाव ठेवले आणि त्याच्या शरीरात प्रवेश करून त्याच्या मुख-कमलाद्वारे ईश्वरी ज्ञान देण्यास सुरुवात केली. या ईश्वरी महावाक्यांच्या श्रवणाने आपले जीवन मन, वचन, कर्माने पवित्र करण्याचा पुरुषार्थ करणारे आबाल-वृद्ध, स्त्री-पुरुष, हे

ब्रह्मावत्स अर्थात् ब्रह्माकुमारी आणि ब्रह्माकुमार म्हणून ओळखले जाऊ लागले आणि प्रजापिता ब्रह्म्याद्वारे ज्या ज्ञान-यज्ञाची स्थापना झाली त्याचे नाव झाले 'प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय'

ब्रह्मावत्सांनी जवळजवळ १४ वर्षे अक्षरशः अज्ञातवासात राहून ईश्वरी सहज ज्ञानाचा आणि सहज राजयोगाचा कसून अभ्यास करून आपले आचरण श्रेष्ठ करण्याचा तीव्र पुरुषार्थ केला. त्यानंतर त्यांना जनतेची सेवा करण्याचा परमात्म्याकडून आदेश मिळाला. अशा रीतीने १९५१ सालापासून या ईश्वरी विश्वविद्यालयाच्या लोकशिक्षणाच्या प्रत्यक्ष कार्यास सुरुवात झाली.

सेवा-केंद्रे

१९५१ सालापासून आतापर्यंतच्या ६० वर्षांच्या काळात या विश्व-विद्यालयाच्या कार्याचा फार मोठा विस्तार भारतात आणि बऱ्याच अंशी विदेशातही झालेला आहे. त्याचे मुख्यालय राजस्थानमधील उंच अशा आबू पर्वतावर एका रम्य आणि निवांत स्थानी असून भारतात आणि विदेशात त्याची एकूण ८५०० च्या वर सेवा-केंद्रे व उपसेवा-केंद्रे आहेत. या साऱ्या सेवा-केंद्रांमधून ईश्वरी सहज ज्ञान आणि राजयोगाचे शिक्षण दिले जाते.

ही सर्व सेवा-केंद्रे जनतेच्या निमंत्रणावरून उघडण्यात आलेली आहेत. कोणत्याही सेवा-केंद्रात कधी कोणाकडूनही फी अथवा वर्गणी घेतली जात नाही. परंतु ज्ञान आणि राजयोगाद्वारे जे आबाल-वृद्ध स्त्री-पुरुष विद्यार्थी आपले जीवन पवित्र करतात ते आपल्याच भविष्यकालीन भाग्यासाठी या ईश्वरी विश्व-विद्यालयाला आपलेच एक आध्यात्मिक कुटुंब मानून त्याला स्वेच्छेने आणि यथाशक्ती तन, मन किंवा धनाने सहकार्य देतात कारण हे उच्च आध्यात्मिक शिक्षण इतर सर्वांपर्यंत जाऊन पोहोचावे आणि त्यांनीही आपले जीवन श्रेष्ठ करावे अशी त्यांना कळकळ लागलेली असते.

उद्देश

या विश्व-विद्यालयात जाती, धर्म, वर्ग निरपेक्ष कोणाही स्त्री किंवा पुरुषाला संसार न सोडता माया म्हणजे पाच विकारांवर (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) विजय प्राप्त करण्याचे आध्यात्मिक शिक्षण दिले जाते आणि अशा पुरुषार्थासाठी त्यांना व्यक्तिगत योग्य ते मार्गदर्शन केले जाते.

या शिक्षणाचा उद्देश स्त्री-पुरुषांनी सांप्रत आपले जीवन कमळपुष्पाप्रमाणे पवित्र करणे आणि लवकरच घडून येणाऱ्या या कलियुगी सृष्टीच्या विनाशानंतर येणाऱ्या सत्ययुगी आणि त्रेतायुगी दैवी सृष्टीत २१ जन्मांकरिता श्रीलक्ष्मी आणि श्रीनारायण यांच्यासारखे सदा—निर्विकारी, सदा—निरोगी, सदा—शांत, सदा—सुखी जीवन म्हणजे जीवनमुक्त देवपद प्राप्त करणे हा आहे.

ईश्वरी ज्ञान आणि राजयोगाचे स्वरूप

या विश्व—विद्यालयात (१) आत्मा आणि परमात्मा, (२) सूक्ष्माकारी देवता ब्रह्मा, विष्णू आणि शंकर, (३) सृष्टी—नाटकाचा मुख्य अभिनेता आदिदेव प्रजापिता ब्रह्मा व मुख्य अभिनेत्री आदिदेवी जगदंबा सरस्वती यांच्या ८४ जन्मांचा इतिहास, (४) सत्ययुगी सूर्यवंशी विश्वमहाराणी लक्ष्मी व विश्वमहाराज श्रीनारायण तसेच त्रेतायुगी श्रीसीता व श्रीराम यांचा अद्भूत जीवन—वृत्तान्त या विषयींचे ज्ञान दिले जाते. त्यामुळे मनुष्यमात्र निजस्वरूपाचे तसेच सृष्टि—चक्राच्या आदी, मध्य, अंताचे आणि त्याच्या हुबेहूब पुनरावृत्तीचे रहस्य जाणून घेतो आणि 'नष्टोमोहः स्मृतिर्लब्धा' होऊन हर्षित होतो. थोडक्यात म्हणजे येथे 'रचियता आणि रचना' अर्थात परमपिता शिव परमात्मा तथा सत्ययुगाच्या सुरुवातीपासून कलियुगाच्या अंतापर्यंतच्या सृष्टिचक्राचे ज्ञान दिव्य—दृष्टीच्या आधारे काढलेल्या चित्रांच्या साहाय्याने स्पष्ट केले जाते. हे ज्ञान समजल्यावर आणखी काही शिल्लक उरत नाही.

परमपिता शिव परमात्म्याशी, विस्मृतीमुळे आपला तुटलेला संबंध आत्म्याने पुन्हा यथार्थ रीतीने जोडणे—असा योगाचा साधा आणि सरळ अर्थ आहे. त्यासाठी कसलेही शारीरिक कष्ट (प्राणायामादी आसने) किंवा उपासतापास वगैरेंची यातायात करावी लागत नाही. केवळ परमात्म्याचे अर्थपूर्ण आणि प्रेमपूर्वक स्मरण केले की हा संबंध आपोआपच जोडला जातो. या योगाद्वारे थोड्याच अवकाशात मनुष्यमात्राला स्थायी शांती आणि खरा आनंद प्राप्त होतो. याचे वैशिष्ट्य म्हणजे सांसारिक व व्यावहारिक कर्तव्ये पार पाडीत असतानाही त्याचा अभ्यास सहज करता येतो. त्यासाठी घरदार सोडून संन्यास घ्यावा लागत नाही.

कार्य

हे ईश्वरीय विश्व—विद्यालय आपल्या सेवा—केंद्रे व उपसेवाकेंद्रांद्वारे ईश्वरी ज्ञान आणि सहज राजयोगाचे शिक्षण देऊन जन—जागृतीचे कार्य अखंडपणे करित आहे. तसेच प्रमुख शहरी कायम स्वरूपाची आध्यात्मिक संग्रहालयेही विद्यालयाने उघडलेली आहेत. हे वेळोवेळी आध्यात्मिक प्रदर्शने, राजयोग सम्मेलने, परिषदा, मेळावे, शिबिर वगैरे ठिकठिकाणी आयोजित करते. शिवाय गावोगावी प्रोजेक्टर शो, फिल्म शो आणि प्रवचनेही विद्यालयातर्फे करण्यात येतात. घरोघरी ईश्वरी संदेश पोहोचावा म्हणून 'ज्ञानामृत' मासिक हिन्दी व गुजराथी भाषेत आणि 'अमृतकलश' हे द्वैमासिक मराठी भाषेत तसेच World Renewal हे द्वैमासिक आणि Purity नामक मासिक इंग्रजी भाषेत विद्यालय नियमित प्रकाशित करित आहे. इतकेच नव्हे तर शिव परमात्म्याने प्रजापिता ब्रह्म्याद्वारे दिलेले ज्ञान आणि शिकविलेला योग यांच्या आधारे सोप्या भाषेत लिहिलेली निरनिराळ्या विषयांवरील पुस्तके अनेक भाषांतून विद्यालयाने प्रसिद्ध केलेली असून दिवसेंदिवस त्यात भरच पडत आहे.

विद्यालयाची आध्यात्मिक संग्रहालये, प्रदर्शने इत्यादींचा लाखो लोकांनी लाभ घेऊन आपले चांगले अभिप्राय व्यक्त केले आहेत. एवढेच नव्हे तर राष्ट्रपती, राज्यपाल, मध्यवर्ती आणि प्रांतिक सरकारी मंत्री, खासदार, आमदार, उच्च आणि सर्वोच्च न्यायालयाचे न्यायाधीश, शिक्षणतज्ज्ञ, शास्त्रज्ञ, सामाजिक, राजकीय आणि धार्मिक पुढारी इत्यादींनीही ती पाहून विद्यालयाच्या निःस्वार्थ सेवा कार्याची प्रशंसा केली आहे. याशिवाय वर्षातून दोनदा विश्व-विद्यालयातर्फे आबू पर्वतावर स्थापित 'आंतरराष्ट्रीय राजयोग केंद्रात' मान्यवर व्यक्तींसाठी विशेष राजयोग शिबिरे आयोजित करण्यात येतात.

विद्यालयाच्या मुख्य प्रशासिका ब्रह्माकुमारी प्रकाशमणी यांनी विदेशांतील सर्व प्रमुख स्थानांना दिलेली धावती भेट व अन्य अनुभवी ब्रह्माकुमारी भगिनींनी सेवा कार्याची केलेली जोपासना — यांमुळे ही कार्य-वेल चोहोबाजूंना फोफावतच गेली. सांप्रत अधिकांश देशात सेवाकेंद्रे उघडण्यात आली आहेत. सध्या हे ईश्वरीय विश्व-विद्यालय जागतिक संस्थांचे (UNO) गैरसरकारी (NGO) सभासद आहे.

निरनिराळ्या धार्मिक संस्थांच्या पुढाऱ्यांचे अभिप्राय

स्वामी महेश्वरानंद (जगद्गुरु शंकराचार्य, काशी पीठधीश्वर) : या प्रदर्शनात बऱ्याचशा भारतीय धार्मिक मतांचे वर्णन करण्यात आले आहे. यांची काही स्पष्टीकरणे वादग्रस्त असू शकतील परंतु यांचा उद्देश उत्थान करण्याचा आहे. म्हणून मला हे पाहून व त्याचे उद्घाटन करून फार प्रसन्न वाटले.

स्वामी सत्यानंद गिरी (शंकराचार्य, भानुपुरा पीठ) : या संस्थेत येऊन मी फार खूष झालो आहे. ही संस्था आत्म्यांना पवित्र करण्याचे जे महान कार्य करित आहे ते प्रशंसनीय आहे. तसेच त्याची आमच्या देशात अत्यंत आवश्यकता आहे.

राजनारायण शास्त्री (मुख्याध्यापक, शास्त्रार्थ महाविद्यालय, काशी, सभापती, काशी शास्त्र महासभा तथा प्रधानमंत्री विद्वत् परिषद) : निरनिराळ्या साधनांनी युक्त असूनही ही संस्था भगवत्प्राप्तिरूप एकमात्र लक्ष्याला संपादित करणारी असल्याकारणाने माझा तिला पाठिंबा आहे. तिचे स्वरूप सुंदर असल्याने तिचा उत्तरोत्तर प्रसार होवो असे मी इच्छितो.

दत्तात्रेय योगेश्वर देवतीर्थ (गोवर्धन पीठ, पुरीचे शंकराचार्य स्वामी निरंजन देवतीर्थ यांचे पट्टशिष्य) : आज आपल्या एका ब्रह्माकुमाराद्वारे मला या पवित्र संस्थेत आणण्यात आले. येथील कार्यपद्धती पाहून मला प्रसन्न वाटले. आश्रमनिवासी आजच्या दुःखी मानवाला सत्य मार्ग दाखवीत आहेत असे समजल्यावर मला आनंद झाला. या संस्थेला आपले जीवन समर्पण केलेल्या भगिनी श्रेष्ठ सत्याचा प्रसार करित आणि आपल्या महान देशाला एक महान आध्यात्मिक पुढारी करोत आणि विश्वाला विनाशापासून वाचवून त्याला सुख आणि शांतिसंपन्न करोत अशी मी शुभेच्छा करतो.

कवलीप्रसाद मिश्र (भूतपूर्व मुख्याध्यापक, काशी विश्वविद्यालय तथा संस्कृत महाविद्यालय तसेच सदस्य, काशी विद्वत् परिषद) : मी हे संग्रहालय पाहिले. येथील वस्तू मला लोकोपयोगी वाटत आहेत. याने जगाचे कल्याण होईल.

फादर एस. विल्यम (प्रधान, इंडियन नॅशनल चर्च) : हे प्रदर्शन खरोखरच आध्यात्मिक ज्ञानाचे भंडार आहे.

तिबोरी सोराय चिशेजी (विश्व-बोध संघाचे जनरल सेक्रेटरी, लंका) : आध्यात्मिक संग्रहालय पाहून मला फार आनंद वाटला. येथे ज्ञानाची काही रहस्ये फार चांगल्या तऱ्हेने समजावून सांगण्यात आली आहेत.

हरशेल हर्बर्ट (आंतरराष्ट्रीय, आंतरधार्मिक शांती-संमेलनाचे जनरल सेक्रेटरी तथा अमेरिकन एपिस्कोपल चर्चचे मुख्य कार्यकर्ते) : आपले विचार आणि कार्य पाहून फार प्रसन्न वाटले. आपण सर्वांनी मिळून विश्वात शांती स्थापन करण्याच्या कार्यात साहाय्यक व्हावे असे मला वाटते.

भगिनी मेरी एलमोर (हॉलंडच्या थिऑसॉफिकल सोसायटीच्या भारतीय शाखेच्या प्रमुख) : हे फारच सुंदर व आकर्षक प्रदर्शन आहे. ही संस्था जीवन सुंदर करण्यास सहकार्य देते.

रिरीना को यामा (बौद्ध मंदिर, जपान प्रतिनिधी) : हे संग्रहालय अति प्रशंसनीय आहे. येथे मला हिंदू धर्मातूनच निघालेल्या बौद्ध धर्माबद्दल बरीच माहिती मिळाली.