विहंगम मार्ग

लेखक

स्वामी दत्तावधूत

ॐ वनिता बुक्स

मुंबई - ४००००१.

❖ **ॐ वनिता बुक्स**

❖ **पुष्प सोळावे**

© सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन

❖ **पहिली आवृत्ती** : गुरुपौर्णिमा, २५ जुलै २०१०
दुसरी आवृत्ती : दत्तजयंती, १६ डिसेंबर २०१३
तिसरी आवृत्ती : गुढीपाडवा, २१ मार्च २०१५

❖ **प्रकाशक**
ॐ वनिता बुक्स
बी, २१३, सात आसरा सहकारी गृहनिर्माण संस्था
डॉ. एस. एस. राव मार्ग,
लालबाग, मुंबई ४०० ०१२.
दूरध्वनी : (०२२) २४१८७३३९.

❖ मूल्य : रु. १५०/-

अनुक्रमणिका

१)	मनुष्य जन्म	५
२)	प्रकाश मार्ग	२५
३)	प्रकाशमार्गाच्या साधना	४३
४)	नियम	५७
५)	चेतना	६५
६)	परब्रह्म	७९
७)	परमहंस	८५
८)	अंते मति सः गति	९८
९)	देव–दैत्य	११०
१०)	योगसिद्धी	११८
११)	लययोग	१५७
१२)	मी कोण?	१६३
१३)	मुक्ती	१७३
१४)	विहंगम मार्ग	१८३
	सारांश	१८७

भरो शांतीने विश्व ।

व्हावे आध्यात्मिक विश्व ।

भक्ती, ज्ञान, प्रेमयुक्त ।

व्हावे अखिल विश्व हे ।।

– स्वामी दत्तावधूत

१. मनुष्यजन्म

गरोदर स्त्रीला जेव्हा सातवा महिना सुरू होतो, तेव्हा जीवात्मा (spirit) मातेच्या गर्भात प्रवेश करतो व नवव्या महिन्यात मनुष्य देह धारण करून जीवात्मा (spirit) जन्माला येतो.

संत

काही जीवात्मे (spirits) देवलोकातून (heaven or higher realm) पृथ्वीतलावर मनुष्य रूपाने जन्म घेतात. समाजाला आध्यात्मिक मार्गाने, प्रकाशमार्गाने पुढे नेणे हे त्यांचे कार्य असते. पृथ्वीतलावर जन्माला आल्यानंतर प्रसिद्धिपासून दूर राहून असे लोक समाजामध्ये दया, क्षमा, शांती, करुणा, अहिंसा, प्रेम इत्यादी सद्‌गुण मानवामध्ये

निर्माण व्हावे म्हणून प्रयत्न करतात. अशा संतांच्या मार्गदर्शनानुसार जे वागतात, त्यांना प्रकाशमय मार्ग मिळतो. मृत्यूनंतर असे लोक उच्चकोटीच्या स्वर्गलोकात जातात व पुन्हा जन्माला येत नाहीत. अनेकांना ईश्वराच्या दरबारात पोहोचविणारा संत परमेश्वराच्या साम्राज्यात परमेश्वराच्या शेजारी बसतो. ही जरी कवी कल्पना असली तरी असा संत ईश्वरच असतो हेच खरे !

प्रगत आत्मा

काही जीवात्मे (spirits) आध्यात्मात वेगाने प्रगती करावी म्हणून जन्माला येतात. कारण परलोकामध्ये प्रगतीचा वेग अतिशय मंद असतो. मानव शरीर धारण केल्यानंतर अतिशय वेगाने प्रगती करता येते म्हणून अनेक जीवात्मे (spirits) पृथ्वीतलावर जन्म घेतात, आध्यात्मिक प्रगती करतात व मृत्यूनंतर परमेश्वराच्या साम्राज्यात प्रवेश प्राप्त करतात. असे जीवात्मे परत जन्माला येत नाहीत. ते सदैव परमानंदाच्या साम्राज्यात राहतात. आनंदमय लोकात राहतात. देव-देवतांच्या सान्निध्यात राहतात. संत महात्म्यांच्या सहवासात राहून अधिक ज्ञान प्राप्त करतात. पृथ्वीतलावर मनुष्यरूपाने जीवन जगताना दया, क्षमा, शांती, परोपकार, ईश्वरभक्ती, ध्यान, दान (charity), इतरांशी प्रेमाने

वागणे, अपमान सहन करणे व ज्याने अपमान केला, ज्याने त्रास दिला त्याच्या विषयीसुद्धा प्रेम व करुणा बाळगणे अशा सद्‌गुणांचे आचरण केलेले असते. या सद्‌गुणांमुळेच अशा मानवांना मृत्यूनंतर उच्चकोटीचा स्वर्गलोक प्राप्त होतो.

सामान्य जीवात्मे

पृथ्वी हे एक विश्वविद्यालय असून अदृश्य सृष्टीतील विविध स्तरांवरून विविध प्रकारच्या जीवात्म्यांना येथे शिकण्यासाठी पाठविले जाते. जे आत्मे शिकतात, त्यांची प्रगती होते. जे आत्मे शिकत नाहीत, त्यांना अत्यंत भयानक अशा अंधःकारमय लोकात यातना भोगण्यासाठी पाठविले जाते.

पृथ्वीतलावर जन्माला आल्यानंतर प्रेम, परोपकार, दान या तीन गोष्टी प्रथम शिकायच्या असतात. या गोष्टी शिकल्यानंतर मानवाला प्रकाशमार्ग प्राप्त होतो, आनंद प्राप्त होतो, समाधान व शांती प्राप्त होते व दान करणाऱ्याला पैसा कधीही कमी पडत नाही याचा अनुभवही येतो.

पृथ्वीतलावर जे लोक वाईट वागतात, लाच खातात, गुन्हे करतात, इतरांवर अन्याय करतात, आतंकवाद पसरवितात अशा लोकांना मृत्यूनंतर भयंकर अशा यातना

लोकात लाखो वर्षे काढावी लागतात. त्यांना मनुष्य रूपाने पुन्हा जन्म मिळत नाही. मनुष्य जन्म मिळावा म्हणून असे जीवात्मे भयंकर अशा अंधःकारमय लोकामध्ये हाहाकार करत असतात. कोणालाही त्यांची दया येत नाही. कारण वाईट कर्मे करून अशा लोकांनी स्वतःचे भवितव्य उद्‌ध्वस्त केलेले असते. लाखो वर्षे यातना भोगल्यानंतर अशा जीवात्म्यांना प्राण्यांचे जन्म प्राप्त होतात. देह प्राण्यांचे असतात परंतु जीवात्मे (spirits) मनुष्याचे असतात व स्वतः केलेली सर्व पापकर्मे त्यांना आठवत असतात, केलेले गुन्हे आठवतात, केलेला भ्रष्टाचार आठवतो. असे प्राणी जेव्हा मरतात तेव्हा त्यांच्या देहातून माणसाचा जीवात्मा बाहेर येतो. हे शंभरटक्के सत्य आहे.

काही लोक स्मशानात साधना करतात. काळी विद्या (black magic), जादूटोणा (witch craft), चेटूकविद्या (sorcery) अशा विविध विद्यांचा अभ्यास करतात. याशिवाय अनेक पिशाच्च आत्मे जवळ बाळगतात व अनेक चमत्कार करून पैसा व प्रसिद्धी मिळवितात. अशा लोकांच्या आसपास नेहमी वाईट विचारांची माणसे असतात. असे लोक आपल्या आत्म्याचे प्रचंड नुकसान करतात. यांचे जीवात्मे डांबराप्रमाणे काळे होतात. युगानुयुगे अशा जीवात्म्यांना

सद्‌गती प्राप्त होत नाही. भयानक अशा अंधःकारमय लोकामध्ये (plane) राहावे लागते. ईश्वराने दिलेली मनुष्य जन्मरूपी सुवर्णसंधी वाईट कर्मे केलेले लोक गमावतात. स्वतःचे भवितव्य बिघडवतात व यातना लोकात खितपत पडतात. याकरिता मनुष्य जन्माला आल्यानंतर प्रत्येकाने मनुष्य जन्म म्हणजे काय हे समजून घेतले पाहिजे.

चार देह (FOUR BODIES)

स्थूलदेह (Physical body)

स्थूलदेह धारण करून मनुष्य रुपाने आपण जन्माला येतो. ''ईश्वराने जीवात्म्याला मनुष्यदेह 'सद्‌गुण' शिकविण्यासाठी दिलेला असतो.'' परोपकार, प्रेम, ईश्वरभक्ती, दान, सन्मार्गाचे आचरण, सद्‌गुणांचे आचरण अशा प्रकाशमयमार्गाच्या आचरणाने आपण आपल्या आत्म्याला तेजस्वी बनवायचे असते. एकंदरीत आत्म्याला तेजस्वी बनविण्यासाठी ईश्वराने मनुष्यदेह हे साधन आपल्याला दिलेले असते. ''मनुष्यदेह एक बहुमूल्य वाहन असून या वाहनात बसून आपण परमेश्वरापर्यंत वेगाने पोहचायचे असते.'' समजा, काही कारणाने तुमचे आयुष्य संपले तर परमेश्वराच्या दिशेने तुम्ही जेवढा प्रवास केला असाल,

पुढच्या जन्मी तेथून पुढे प्रवास सुरू होतो. प्रेम, परोपकार, ईश्वरभक्ती व दान या मार्गाचे आचरण म्हणजे ईश्वराच्या दिशेने प्रवास करणे. ईश्वराशी एकरूप होणे किंवा ईश्वराच्या साम्राज्यात प्रवेश करणे म्हणजे मुक्कामापर्यंत पोहोचणे होय. यालाच मुक्ती असे म्हणतात. हा सर्व मार्ग प्रकाशाचा आहे.

श्वासाच्या रूपाने परमेश्वर आपल्या देहात राहात असतो. या श्वासावर मन एकाग्र करून ध्यान केले असता परमेश्वराच्या साम्राज्यात आपल्याला प्रवेश प्राप्त होतो. इतके आपण परमेश्वरा जवळ असतो.

हा स्थूलदेह अन्नावर जगतो.

परमेश्वराने दिलेल्या मानवजन्मरूपी वाहनाचा वर लिहिल्याप्रमाणे सदुपयोग करण्याऐवजी मनुष्य भयानक अंधःकारमय मार्गाचे (path of darkness) आचरण करतो व ''पेरावे तसे उगवते'' या ईश्वरी न्यायाप्रमाणे हजारो, लाखो वर्षे विविध योनीतून यातना भोगत फिरत राहतो किंवा भयानक अंधःकारमय (pitch dark) अशा लोकात खितपत पडून राहतो. हजारो वर्षे आक्रोश करण्यापलिकडे त्याच्या हातात काही उरत नाही आणि या सर्व यातना भोगत असताना तो मनुष्य देहात असताना जेवढा जिवंत असतो,

त्यापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक जिवंत असतो. कारण ईश्वराने निर्माण केलेल्या या सृष्टीमध्ये फक्त ''जीवन'' आहे ''मृत्यू'' नाही !

अंधःकारमय मार्गाचे (path of darkness) आचरण म्हणजे स्वार्थ, अहंकार, दुष्टपणा, ईर्षा, कपट, कारस्थान, लोभ, दुसऱ्याला फसविण्याची वृत्ती, द्वेष, सतत खोटे बोलण्याची सवय, मत्सर, पैशासाठी व सत्तेसाठी वाट्टेल ते करणे, पैसा खाणे, भ्रष्टाचार, मग्रूरीने वागणे, इतरांना आपल्या मुठीत ठेवणे, संकुचित मनाने वागणे, आत एक बाहेर एक असे वागणे इत्यादी वाईट कर्मांमुळे माणसाचा जीवात्मा डांबराप्रमाणे काळाकुट्ट होतो व मृत्यूनंतर पिशाच्च लोकात यातना भोगत राहतो.

जे लोक आतंकवाद, खून, दरोडे घालणे, गुंडगिरी करणे, स्मशानात-कब्रस्तानात बसून साधना करणे, चमत्कार दाखवून हजारो लोकांना आपल्या नादी लावणे, भूत-पिशाच्चांना वश करून त्यांच्या मार्फत समाजावर आपला प्रभाव पाडणे, देवा-धर्माच्या नांवाने भोंदूगिरी करणे अशा गोष्टी करतात, त्यांना मृत्यूनंतर अतिशय कडक शिक्षांना तोंड द्यावे लागते.

समाजाचे व देशाचे नुकसान करणाऱ्या धूर्त, कपटी, राजकारणी लोकांनी हे लक्षात घ्यावे की साठ-सत्तर वर्षे जगल्यानंतर त्यांनाही एक दिवस देह सोडून जायचे आहे व त्यांनी केलेल्या सर्व कर्माची फळे भोगायची आहेत. समाजाला फसविणे म्हणजे साक्षात् परमेश्वरालाच फसविणे. हे त्यांना आज जरी कळत नसले तरी मृत्यूनंतर यातना भोगताना प्रतिक्षण केलेल्या पाप कर्माची आठवण होत असते व या यातना युगानुयुगे चालत राहतात. ईश्वराने थोडीशी दया केल्यास अशा लोकांना दोन-तीन हजार वर्षानंतर प्राण्यांचे जन्म मिळतात.

मानवदेहाचा सदुपयोग केल्याने काय होते व दुरुपयोग केल्याने काय होते हे आपण थोडक्यात पाहिले. कुठल्याही प्रकारची अतिशयोक्ती न करता जे सत्य आहे तेच मी लिहिलेले आहे.

सूक्ष्मदेह (Astral Body)

सूक्ष्मदेहामध्ये मन, बुद्धी, अहंकार या गोष्टी असतात. यालाच आपण जीवात्मा (spirit) असे म्हणतो. जे लोक प्रकाशमार्गाचे आचरण करतात, त्यांचा सूक्ष्मदेह तेजस्वी व पवित्र होतो. अतिशय हलका होतो व मृत्यूनंतर

दिव्य लोकात जातो. परंतु जे वाईट मार्गाचे आचरण करतात, त्यांचा सूक्ष्मदेह काळा होतो व मृत्यूनंतर अंधःकारमय लोकात जातो व यातना भोगतो.

हा सूक्ष्मदेह विचारांवर जगतो. सूक्ष्मदेहाचा आकार स्थूलदेहा एवढाच असतो.

जे लोक वाईट मार्गाचे आचरण करतात, ईर्षा, द्वेष, मत्सर इत्यादी दुष्ट प्रवृत्तींनी भरलेले असतात, त्यांचा सूक्ष्मदेह काजळासारखा काळा असतो. त्यांच्या मनाला कधी शांती नसते. त्यांचे मन सतत बेचैन असते. मनामध्ये अफाट विचारांची गर्दी असते.

जे प्रकाशमार्गाने जीवन व्यतीत करतात, परोपकार, प्रेम, दान इत्यादी सद्गुणांचे आचरण करतात, त्यांचे मन सदैव प्रसन्न असते, आनंदी असते व जे ध्यान करतात त्यांचा सूक्ष्मदेह स्फटिकाप्रमाणे शुद्ध, पारदर्शक व अत्यंत तेजस्वी असतो.

थोडीफार आध्यात्मिक प्रगती झाल्यानंतर सूक्ष्मदेहाने शरीराच्या बाहेर पडून संपूर्ण ब्रह्माण्डात सर्वत्र फिरून पुन्हा स्थूलदेहात येणे शक्य होते.

सूक्ष्मदेह जेव्हा स्थूलदेहाच्या बाहेर पडतो, तेव्हा

स्थूलदेह व सूक्ष्मदेह यांना जोडणारी एक रूपेरी दोरी (रजत रज्जू silver cord) असते. स्थूलदेहाची नाभी व सूक्ष्मदेहाची नाभी यामध्ये ही रूपेरी दोरी असते. सूक्ष्मदेह जेव्हा स्थूलदेहाच्या बाहेर पडतो तेव्हा ही चांदीप्रमाणे चमकणारी रूपेरी दोरी सूक्ष्मदेहाच्या कमरेच्या मध्यभागातून बाहेर निघालेली दिसते व स्थूलदेहाच्या नाभीमध्ये शिरलेली दिसते. ही सुमारे एक इंच रुंद, चांदीप्रमाणे चमकणारी एखाद्या रिबिन सारखी दिसते. सूक्ष्मदेहाने एका क्षणात कोट्यावधी मैल दूर जाता येते. कितीही दूर गेले तरी ही रूपेरी दोरी (silver cord) तुटत नाही.

सूक्ष्मदेहाने अदृश्य सृष्टीतील विविध लोकांमध्ये फिरता येते व ज्ञान मिळवता येते. त्याचप्रमाणे ग्रह, नक्षत्र, तारे यावरही सूक्ष्मदेहाने जाता येते व तेथील सर्व माहिती मिळवून परत येता येते.

जेव्हा मृत्यूची वेळ येते तेव्हा शरीरातून सूक्ष्मदेह बाहेर पडतो. रजत रज्जू तुटतो व स्थूलदेह मरतो. स्थूलदेहाच्या आश्रयाने जीवात्म्याने (spirit) जी काही चांगली वाईट कामे केलेली असतील त्याप्रमाणे आनंदमय लोकात अथवा यातना लोकात जीवात्म्याची रवानगी केली जाते. जीवात्मा जर पुण्यवान असेल तर देवता, संत-महात्मे

त्याचे स्वागत करतात व परमानंदमय अशा परमेश्वराच्या साम्राज्यात घेऊन जातात. जीवात्मा फारसा पुण्यवान नसेल तर मृत्यूनंतर त्याच्या स्वागतासाठी नातेवाईक व मित्र–मंडळी येतात व पितृलोकात घेऊन जातात.

अदृश्य सृष्टीमध्ये अनेक लोक (plane or realm) असून प्रत्येक लोकामध्ये अनेक स्तर आहेत. सात, आठ व नऊ या लोकांमध्ये देवता, सिद्ध–महात्मे, ऋषी असे परमात्मस्वरूप आत्मे राहतात, जे अत्यंत तेजस्वी असतात. त्यांना परमात्मा असे म्हटले जाते. यांच्या दिव्य देहातून शांती, प्रेम, आनंद यांच्या लहरी विश्वभर प्रसृत होत असतात. मन निर्विकल्प झाल्यानंतरच या प्रांतात प्रवेश मिळतो.

पाचव्या व सहाव्या लोकामध्ये पृथ्वीतलावरील अत्यंत पुण्यवान माणसांचे आत्मे राहतात. येथील वातावरणही परमानंददायक व प्रसन्न असते. येथील आत्म्यांना महात्मा असे म्हटले जाते. या लोकापर्यंत पोहोचणारा आत्मा पुन्हा पृथ्वीतलावर जन्म घेत नाही. क्वचित एखादा आत्मा आध्यात्मिक कार्य करण्यासाठी किंवा वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी पृथ्वीतलावर जन्म घेतो.

पृथ्वीतलावरील निःस्वार्थी, साधी व कुटुंबवत्सल माणसांचे आत्मे (spirits) मृत्यूनंतर चौथ्या लोकात येऊन राहतात. मृत्यूच्यावेळी नातेवाईक व मित्र मंडळी त्यांच्या स्वागतास हजर असतात. चौथ्या लोकातील वातावरण बरेचसे पृथ्वीसारखे असते.

या चौथ्या लोकातील आत्मे पृथ्वीप्रमाणेच येथेही आपापल्या धर्माप्रमाणे मंदिर, मशिदी, चर्चेस् बांधून प्रार्थना करतात. या लोकातील बरेचसे आत्मे आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पुन्हा पृथ्वीतलावर जन्म घेतात.

पाचव्या, सहाव्या लोकात राहणारे आत्मे ज्ञानी असतात. त्यांना माहीत असते की परमेश्वर निर्गुण निराकार आहे. ते मंदिरे, मशिदी व चर्चेस् बांधत नाहीत. ते फक्त ध्यान करतात, मन निर्विचार ठेवतात. यावरून एक गोष्ट लक्षात येईल की, मन निर्विचार व प्रसन्न करणे जमले की मृत्यूनंतर पाचव्या किंवा सहाव्या लोकात प्रवेश प्राप्त होतो. मन निर्विकल्प झाले की परमात्मस्वरूप अवस्था प्राप्त होते व सातव्या, आठव्या, नवव्या लोकात प्रवेश प्राप्त होतो.

येथे आणखी एक मजेदार गोष्ट सांगण्यासारखी आहे. आध्यात्मिक प्रगती केलेला, प्रकाशमार्गाने ध्यान-

धारणा करणारा मनुष्य वयाच्या शंभराव्या वर्षी जरी मेला तरी, त्याच्या आध्यात्मिक उंचीनुसार त्याला वीस ते तीस वयाच्या तरुणाचे रूप प्राप्त होते व तो त्याच्या आध्यात्मिक उंचीनुसार पाचव्या ते सातव्या लोकापर्यंत जाऊन पोहोचतो.

एक, दोन व तीन हे लोक पृथ्वीला चिकटून असून भयंकर अंधःकारमय लोक आहेत. पापी व दुष्ट लोकांचे जीवात्मे मृत्यूनंतर या लोकामध्ये यातना भोगत असतात. येथून हजारो वर्षे जीवात्म्यांची सुटका होत नाही, असे हे अतिशय भयंकर लोक असून या लोकामध्ये अंधःकार आहे.

सूक्ष्मदेहाने प्रवास (Astral Travelling)

आध्यात्मिक प्रगती झाल्यानंतर सूक्ष्मदेहाने प्रवास करता येतो. या अवस्थेला (stage) ''मारूती'' असे म्हणतात. दया, क्षमा, शांती, प्रेम, परोपकार इत्यादी सद्‌गुणांनी मंडीत झालेला आत्मा ध्यान मार्गाने आपला सूक्ष्मदेह अतिशय शुद्ध व पवित्र करतो व नंतरच सूक्ष्मदेहाने प्रवास करणे त्याला शक्य होते. सूक्ष्मदेहाने प्रवास करण्याची साधना सोपी आहे, परंतु जोपर्यंत सूक्ष्मदेह शंभरटक्के शुद्ध होत नाही, स्फटिकाप्रमाणे पारदर्शक होत नाही तोपर्यंत

सूक्ष्मदेहाने प्रवास करणे साधकाला शक्य होत नाही.

साधना

पाठीवर झोपावे. हात मांड्यांना समांतर ठेवावे. डोक्याखाली उशी घेऊ नये. नाकाने श्वास घेऊन तोंडाने सोडावा. असे चार-पाच वेळा करावे व नंतर डोळे मिटावेत, मनाने उजव्या पायाचा तळवा पहावा व मनातल्या मनात ॐ म्हणावे. उजव्या पायाचा अंगठा पहावा व मनात म्हणावे ॐ. पायाच्या प्रत्येक बोटाकडे मनाने पहावे व मनात म्हणावे ॐ. पायाच्या पृष्ठभागाकडे मनाने पहावे व म्हणावे ॐ. घोटा (ankle), घोट्याजवळचा सांधा याकडे मनाने पहावे व मनात म्हणावे ॐ. अशा प्रकारे उजव्या पायाच्या प्रत्येक इंचा इंचावर ॐ म्हणत मांड्यांपर्यंत यावे व डाव्या पायाच्या अंगठ्यापासून, बोटांपासून मांडीपर्यंत सर्व भागाकडे ॐ ॐ ॐ म्हणत वर यावे. असेच शरीराच्या प्रत्येक इंचावर मनाने ॐ ॐ म्हणत शेवटी ब्रह्मरंध्रावर (fontanel) मन केंद्रीत करून तेथेच मनाने पहात राहावे.

या साधनेने कालांतराने सूक्ष्मदेह शरीराच्या बाहेर पडतो व संपूर्ण ब्रह्माण्ड फिरून पुन्हा शरीरात येतो. समजा इतकी प्रगती करणे शक्य झाले नाही तरीही ही साधना

करण्यास काहीही हरकत नाही. या साधनेने गाढ झोप लागते. निद्रा नाशाचा विकार दूर होतो. अनेक व्याधी बऱ्या होतात. शरीराला पूर्ण विश्रांती मिळते.

साधनेच्या सुरुवातीला काहीही अनुभव येत नाहीत. परंतु हळूहळू आपले सर्व शरीर शिथिल पडत आहे असा अनुभव येतो. पुष्कळ वेळा आपल्याला शरीर नाही असे वाटते. अधिक प्रगती जर झाली तर आपण शून्य आहोत, आकाश आहोत असा अनुभव येतो. आपण पूर्ण विश्वाला व्यापून राहिलो आहोत असाही अनुभव येतो.

कारणदेह (Causal body)

कारणदेहामध्ये चित्त (subconscious mind) असते. या चित्तामध्ये हजारो जन्मांमध्ये केलेल्या चांगल्या वाईट कर्मांचा डेटा स्टोअर केलेला असतो. माणसाने जर चांगली कर्मे केली तर हे चित्त माणसाला आनंद देते व मृत्यूनंतर आनंदमय लोकात घेऊन जाते.

माणसाने जर वाईट कर्मे केली तर हेच चित्त (sub-conscious mind) माणसाला अतिशय दुःख देते, त्याच्यावर विविध प्रकारच्या आपत्ती आणते व मृत्यूनंतर विविध प्रकारच्या यातना भोगायला लावते, म्हणून म्हणतात,

''ईश्वर प्रत्येकाच्या हृदयात राहूनच न्याय निवाडा करत असतो.''

कारणदेह हा सुमारे एक इंचाचा व आकाराने अंडाकृती असतो व हा कल्पनांवर जगतो.

प्रकाशमार्गी साधक प्रथम मन निर्विचार करतो. मन निर्विचार करण्यासाठी तो आपले सर्व लक्ष श्वासावर केंद्रीत करतो. दीर्घ श्वसन करतो. दीर्घ श्वसन (deep breathing) करताना, श्वास आत घेताना व बाहेर सोडताना जो नैसर्गिक ध्वनी होतो, या नैसर्गिक ध्वनीकडे तो आपले सर्व लक्ष केंद्रीत करतो. हळूहळू मन एकाग्र होऊ लागते.

सोऽहम् साधना

श्वास दीर्घ व खोल आत घ्यावा. दीर्घ व खोल श्वास आत घेत असताना सोऽ असा नैसर्गिक ध्वनी ऐकू येतो. या नैसर्गिक ध्वनीकडे लक्ष देत श्वास आत घ्यावा व तितक्याच दीर्घ व खोलपणाने हळूहळू बाहेर सोडावा. श्वास बाहेर सोडताना हम् असा नैसर्गिक ध्वनी होतो. याकडे लक्ष द्यावे. याला सोऽहम् साधना असे म्हणतात. सोऽहम् म्हणजे ''तो (परमात्मा) मी आहे.''

अप्रत्यक्षरित्या परमेश्वर प्रतिक्षण आपल्याला सांगत

असतो मी तुझ्या हृदयात आहे परंतु आपले तिकडे लक्ष नसते. या ईश्वराकडे लक्ष न दिल्याकारणाने आपण युगानुयुगे विविध प्रकारच्या समस्या व यातनांना तोंड देत असतो.

सोऽहम् साधनेने मन एकाग्र होते, पवित्र होते, सूक्ष्मदेह शुद्ध होतो व अनेक वर्षे साधना केल्यानंतर मन निर्विचार होते.

मन निर्विचार झाल्यानंतर सूक्ष्मदेह विरघळून जातो. तद्नंतर मन निर्विकल्प करण्याचा प्रयत्न करावा. श्वासावर लक्ष देणे बंद करून म्हणजे सोऽहम् साधना बंद करून मनाला ब्रह्मरंध्रात ठेवून द्यावे. मन ब्रह्मरंध्रात जाताच मनाचे अस्तित्व संपते, मन निर्विकल्प होते, उन्मन होते व परमेश्वराशी तादात्म्य पावते. म्हणजेच परमेश्वरस्वरूप महाकारणदेहाशी तादात्म्य पावते.

महाकारणदेह (Supreme Causal body)

महाकारणदेह हा विश्वव्यापी असतो, ईश्वरच असतो. या देहाशी तादात्म्य पावल्यानंतर ''माझ्यात सारे विश्व सामावलेले आहे, मी सर्व विश्वात भरून राहिलेला आहे.'' असा अनुभव येतो. येथे आध्यात्माचा सर्व प्रवास संपतो. परमात्मस्वरूप अवस्था प्राप्त होते. साधक जीवनमुक्त होतो.

म्हणून म्हणतात, ''नरजन्म हे ईश्वरप्राप्तीचे प्रवेशद्वार आहे!''

ध्यानामध्ये महाकारणदेह हा मोहरीच्या दाण्याएवढा अत्यंत प्रकाशमान नीलबिन्दू प्रमाणे दिसतो.

नीलबिंदूच्या स्वरूपामध्ये जरी याचे दर्शन होत असले तरी सेकंदाच्या हजाराव्या भागामध्ये हा सर्व ब्रह्माण्डाला स्वतःच्या पोटात सामावून घेऊ शकतो. या नीलबिंदू मधून अनेकवेळा अत्युच्चकोटीचे सिद्धमहात्मे (highest ranking Soul) बाहेर येतात व दर्शन देतात व पुन्हा त्या नीलबिंदू मध्ये विलीन होतात.

नीलबिंदूचे ध्यानामध्ये दर्शन होणे म्हणजे महाकारणदेहाचे दर्शन होणे. हळूहळू या नीलबिंदूमध्ये आपण खेचले जातो व आपण विश्वाकार होतो. सर्व विश्व आपल्यामध्ये सामावले जाते, याला जीवनमुक्त अवस्था असे म्हणतात. या अवस्थेला पोहोचल्यानंतर सुद्धा आपण सर्व सामान्य माणसाप्रमाणे समाजात राहून आपले नेहमीचे कार्य करू शकतो.

मन निर्विचार झाल्यानंतर म्हणजे मनाने विचार करणे बंद केल्यानंतर सूक्ष्मदेह विरघळून जातो व मनाने कल्पना करणे बंद केल्यानंतर कारणदेह महाकारण देहात विलीन

होतो व साधक परमेश्वर स्वरूप होतो.

पृथ्वी (Earth)

पृथ्वी हे विश्वविद्यालय आहे. या विश्वविद्यालया मध्ये ब्रह्माण्डातील विविध स्तरांमधून आत्मे (spirits) शिकण्यासाठी जन्म घेत असतात. पृथ्वीवरील क्रूर माणसेही दया व परोपकार शिकण्यासाठी पृथ्वीवर जन्माला येतात. येथे त्यांनी दया व परोपकार शिकावेत म्हणून प्रयत्न केले जातात. जी माणसे दया व परोपकार शिकतात, त्यांना अधिक चांगल्या गोष्टी शिकविल्या जातात व मृत्यूनंतर पुन्हा मनुष्यजन्म देऊन अधिक प्रगती होईल अशी व्यवस्था केली जाते.

जे क्रूर जीवात्मे दया व परोपकार शिकत नाहीत त्यांना परत शिक्षा भोगण्यासाठी अंधःकारमय अशा यातना लोकात पाठविले जाते. परलोकामध्ये तुम्ही कोणत्या धर्माचे आहात हे पाहिले जात नाही, तेथे प्रत्येकाच्या कर्माप्रमाणे न्याय होतो.

साधारणपणे भयानक अंधःकारमय अशा लोकातून जे जीवात्मे पृथ्वीतलावर जन्माला येतात ते स्वार्थी, लोभी व संकुचित प्रवृत्तीचे असतात. मनुष्यजन्माच्या रूपाने ईश्वर

त्यांना सुवर्ण संधी देत असतो. पृथ्वीवर जन्माला आल्यानंतर त्यांनी सद्गुण शिकावेत, आध्यात्मात प्रगती करावी अशी ईश्वराची इच्छा असते. ही सुवर्णसंधी गमावल्यास भयानक अंधःकारमय अशा यातना लोकात त्यांची रवानगी होते.

योग मार्गाची साधना करताना मी अशा असंख्य आत्म्यांना पाहिलेले आहे. जे एकेकाळी पृथ्वीतलावर राज्य करत होते, प्रचंड श्रीमंत होते, सत्ताधीश होते परंतु आज मात्र ते भयंकर अशा यातना लोकात यातना भोगत आहेत. ईश्वराने त्यांना मनुष्य जन्म दिला होता परंतु त्यांनी ती संधी फुकट घालविली. सर्वांशी प्रेमाने वागून परोपकार करण्याऐवजी श्रीमंतीने व सत्तेने अंध होऊन त्यांनी समाजावर अत्याचार केले, असे आत्मे आजही यातना भोगत आहेत. यातील काही लाख वर्षांपूर्वीचे आहेत, तर काही हजार वर्षांपूर्वीचे आहेत. काहीतर अगदी नुकतेच पिशाच्चलोकात गेले आहेत. जे पाच-दहा वर्षांपूर्वी अमर्याद सत्ता भोगत होते.

मनुष्यजन्म ही सुवर्णसंधी आहे. येथे माणसाला स्वातंत्र्य आहे. प्रेम, परोपकार, करुणा, दया यांच्या मार्गाने स्वर्गात जायचे की संकुचित बुद्धीने वागून, क्रूरपणे वागून नरकात जायचे, हे ज्याचे त्याने ठरवावे.

ॐ

२. प्रकाशमार्ग

पहिल्या अध्यायात आपण पाहिले की, आध्यात्मिक प्रगतीकरिता जीवात्म्याला (spirit) परमेश्वर मनुष्य जन्म देतो.

स्थूलदेह

स्थूलदेह हे परमेश्वराच्या दिशेने प्रवास करण्याचे वाहन, साधन किंवा मशीन.

सूक्ष्मदेह

या सूक्ष्मदेहालाच आपण जीवात्मा (spirit) म्हणतो. थोडक्यात हा सूक्ष्मदेह म्हणजेच आपण !

या सूक्ष्मदेहामध्ये विचारांचा नेहमीच गोंधळ चाललेला असतो. वातावरणातील विविध स्तरांमधून

कोट्यावधी जीवात्मे पृथ्वीतलावर जन्म घेत असतात.

जे लोक नरकातून पृथ्वीतलावर जन्माला येतात त्यांची बुद्धी अतिशय घाणेरडी असते. पृथ्वीतलावर आल्यावर त्यांनी सुधारावे म्हणून विविध मार्गांनी चांगले विचार त्यांच्यापर्यंत पोहोचविले जातील अशी व्यवस्था ईश्वराने केलेली असते. असे लोक स्वार्थाने अंध झालेले असतात. स्वार्थापलिकडे त्यांना काही सुचत नसते. स्वार्थाच्या मागे हे सतत धावत राहतात व ईश्वराने दिलेल्या नरजन्माचा दुरुपयोग करत राहतात. या सर्वांचा परिणाम म्हणून, कर्माचे फळ म्हणून, ''**पेरावे तसे उगवते**'' या न्यायाप्रमाणे त्यांच्यावर संकटे कोसळू लागतात व संकटे कोसळू लागल्यानंतर ही स्वार्थी माणसे ईश्वरभक्ती करू लागतात. ''**ईश्वरभक्ती करणे म्हणजे स्वतःचा सूक्ष्मदेह शुद्ध करणे**.!'' जसजसा सूक्ष्मदेह शुद्ध होऊ लागतो तसतसे अंगी सद्‌गुण प्रगट होऊ लागतात व आध्यात्मात प्रगती होऊ लागते. आपण जे काही चांगले अथवा वाईट कर्म करू त्याचे फळ आपल्याला भोगावे लागणार आहे, याची जाणीव मनुष्याला होऊ लागते व तो वाईट कर्मे करणे सोडून देतो.

स्वार्थी माणसाला परमेश्वराच्या दरबारात गुन्हेगार समजले जाते. परंतु या पृथ्वीतलावर जे लोक हिंसा,

आतंकवाद, खून अशी विविध प्रकारची क्रूर कर्मे करतात त्यांना पापी समजले जाते. असे लोक अदृश्य सृष्टीतील पिशाच्च, असुर, राक्षस अशा भयंकर लोकातून जन्माला आलेले असतात. यांच्यात सुधारणा व्हावी म्हणून ईश्वराने त्यांना पृथ्वीतलावर पाठविलेले असते. विविध मार्गांनी ईश्वर त्यांना सुधारण्याचा प्रयत्न करत असतो. अशा लोकांना जीव वाचविण्यासाठी लपून छपून राहावे लागते. ज्या शरीराच्या आश्रयाने हे लोक पापकर्मे करत असतात ते शरीर यांना साथ देईनासे होते. मृत्यूच्या वेळी यांच्या डोळ्यासमोर भयानक दृश्ये दिसू लागतात. जितक्या लोकांना यांनी मारलेले असते ते सर्व जीवात्मे हजारो पटीने सूड उगवतात व विविध प्रकाराने छळ करतात. वाईट माणसांचा सर्व बाजूने विनाश तर होतोच परंतु वाईट माणसांच्या सहवासात राहणाऱ्यांचाही विनाश होतो.

कारणदेह

प्रत्येक माणसाला मृत्यूच्या काही क्षण अगोदर त्याने केलेल्या चांगल्या-वाईट कर्माची फिल्म दाखविली जाते. ही फिल्म त्याच माणसाचे अंतर्मन त्याला दाखविते. हे अंतर्मन (subconscious mind) त्याच्या कारणदेहात असते.

मनुष्य करत असलेल्या प्रत्येक चांगल्या वाईट

कर्माची नोंद कारण देहात होत असते व कारणदेहच सूक्ष्मदेहाला म्हणजे जीवात्म्याला त्याच्या कर्माची फळे भोगायला लावतो. चांगली कर्मे केली असतील तर परमानंदमय अशा दिव्य स्वर्ग लोकात घेऊन जातो. आध्यात्मात प्रगती केली असेल तर दिव्य लोकाहूनही उच्च अशा लोकात घेऊन जातो. पण वाईट कर्मे केली असतील तर विविध प्रकारच्या यातना भोगण्यासाठी असंख्य प्रकारच्या यातना लोकात घेऊन जातो. एकंदरीत ईश्वर आपल्या ह्रदयात राहूनच न्यायनिवाडा करत असतो.

मृत्यूनंतर परमेश्वराच्या दरबारात हे पाहिले जात नाही की, तुम्ही हिंदू आहात की मुस्लिम, ख्रिश्चन आहात की ज्यू. तेथे फक्त तुम्ही पृथ्वीतलावर जीवन व्यतित करीत असताना किती चांगली कर्मे केलीत, किती वाईट कर्मे केलीत एवढेच पाहिले जाते.

आजही बरेच राज्यकर्ते, समाजाला चुकीची दिशा देणारे धर्मांध, प्रजेवर जुलूम करणारे व पैसा खाणारे, यातना लोकात यातना भोगत असताना दिसून येतात. हे सर्व जीवात्मे शेकडो वर्षांपूर्वी पृथ्वीतलावर विविध मार्गानी प्रजेला छळत होते, त्रास देत होते.

कारणदेहामध्ये हजारो जन्मांमध्ये जी काही आपण चांगली-वाईट कर्मे केली त्याचे सर्व रेकॉर्ड असते. तसेच या जन्मामध्ये आपण जी काही चांगली-वाईट कर्मे करतो ती सर्व कारणदेहात रेकॉर्ड होतात. मृत्यूच्या काही क्षण अगोदर या जन्मात केलेल्या चांगल्या-वाईट कर्माची फिल्म आपल्याला दाखविली जाते.

हा कारणदेह मनुष्याच्या भ्रूमध्यामध्ये ज्योतीप्रमाणे दिसतो. एखाद्या व्यक्तीचा अपघातामध्ये मृत्यू होणार असेल तर मृत्यूच्या काही काळ अगोदर ही ज्योती विझून जाते म्हणजे कारणदेह शरीर सोडून निघून जातो. त्यामुळे अपघातात मृत्यू पावणाऱ्यांना कृत कर्माची फिल्म दिसून येत नाही. एकंदरीत अपघाती मृत्यू हा सुद्धा कर्मगती नुसार ठरलेलाच असतो असे वाटते आणि महाकारणदेह हा ईश्वरस्वरूप असतो हे मी आपल्याला मागील अध्यायात सांगितले आहे.

पृथ्वीतलावर जीवन व्यतीत करत असताना जास्तीत जास्त चांगली कर्मे करून, ईश्वर-चिंतन करून आणि ध्यान करून आपला सूक्ष्मदेह शुद्ध आणि तेजस्वी करणे हेच आपले प्रमुख कर्तव्य असते. यासाठी परोपकार, दान, ईश्वरभक्ती, ध्यान व इतरांना जास्तीत जास्त आनंद देण्याचा प्रयत्न केला

पाहिजे. हेच आपले प्रथम कर्तव्य होय.

पूर्वजन्मींच्या कर्मांनुसार या जन्मी कोणी डॉक्टर होतो, कोणी वकील होतो, कोणी इंजिनियर होतो, तर कोणी हमाल होतो, परंतु ही बाह्य परिस्थिती माणसाच्या उद्धाराच्या आड येत नाही. कोठल्याही परिस्थितीतील मनुष्य परोपकार, दान, ईश्वरभक्ती व इतरांना आनंद देणे हे करू शकतो व दररोज ध्यान करून स्वतःचा उद्धार करू शकतो.

कधीही परोपकार न करणारे, स्वार्थी व संकुचित माणसे मृत्यूनंतर काक योनीत गेलेले आढळून येतात. पूर्वी लोक धन जमिनीत पुरून ठेवीत. असे धन पुरून ठेवणारी माणसे मृत्यूनंतर सर्पयोनीत जात व पुरून ठेवलेल्या धनावर पहारा करत बसत. अशा प्रकारे मनुष्य जन्माचा दुरूपयोग करणाऱ्यांना अनेक प्रकारच्या योनींमध्ये जन्म घ्यावा लागतो हे सत्य आहे. यासाठी जास्तीत जास्त चांगली कर्मे करून प्रत्येक माणसाने स्वतःचा उद्धार केला पाहिजे !

प्रत्येक जन्मात केलेल्या चांगल्या-वाईट कर्मांचे रेकॉर्ड कारण देहात असते. हा कारणदेहच समस्त सृष्टीचे कारण असल्याकारणाने याला **कारणदेह** असे म्हटले जाते.

महाकारणदेह

महाकारण देह हा ईश्वरस्वरूप असतो, परमात्मस्वरूप असतो, चैतन्यमय असतो. जाणीव (consciousness) जेव्हा महाकारणदेहात पोहोचते, तेव्हा ती ईश्वरमय (GOD consciousness) होते व आपण ईश्वर आहोत असा अनुभव येतो. त्याच बरोबर या पृथ्वीतलावर ईश्वराशी एकरूप झालेले, म्हणजे महाकारणदेहाशी एकरूप झालेले आणखी कोणकोण महात्मे आहेत याचेही ज्ञान होते. हे सर्व ईश्वराचे पुत्रच असतात!

एखाद्या माळेमध्ये अनेक मणी ओवलेले असतात त्याप्रमाणे हे सर्व सिद्धपुरुष परमेश्वर स्वरूप झालेले असतात. भारतातला सिद्धपुरुष पाकिस्तानातील सिद्धपुरुषाला ओळखत असतो व ईस्त्राइलमधील सिद्धपुरुष पॅलेस्टाईनमधील सिद्धपुरुषाला ओळखत असतो. हे सारे परमेश्वरस्वरूप सिद्धपुरुष एकमेकांशी एकरूप झालेले असतात व तरीही वेगळेपण राखून असतात व विश्वाचा खेळ पहात असतात.

अशा प्रकारे स्थूलदेहामध्ये ईश्वरचिंतन सुरू करून, आपण सूक्ष्मदेह शुद्ध व प्रकाशमय करून सूक्ष्मदेहात प्रवेश करतो. सूक्ष्मदेहामध्ये परमेश्वर चिंतन करून आपण सूक्ष्मदेहातून

कारणदेहात प्रवेश करतो व कारणदेहात परमेश्वराचे चिंतन करून आपण महाकारणदेहात प्रवेश करतो व महाकारणदेहात चिंतन करून आपण परमेश्वराशी एकरूप होतो.

स्थूलदेहातील परमेश्वर चिंतन म्हणजे –

नामस्मरण, जप, एकाच आसनावर बसून जप करणे, स्तोत्र पठण करणे किंवा श्वासावर लक्ष ठेवून मन एकाग्र करणे. यापैकी कुठल्याही एका मार्गाने परमेश्वर चिंतन केल्यास, मन एकाग्र होते व **सूक्ष्म देहात प्रवेश प्राप्त होतो.** यातील सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे श्वासावर मन एकाग्र करणे. परंतु पूर्वजन्मातील काही दुष्कर्मे आडवी येतात व सोऽहम् साधनेत प्रगती होत नाही म्हणून, सोऽहम् साधनेबरोबरच परमेश्वराच्या स्तोत्रांचे पाठ करणे आवश्यक असते.

सूक्ष्मदेहातील साधना म्हणजे –

''मन निर्विचार करणे ।'' ''ध्यान करणे ।''

ईश्वरचिंतन करून सूक्ष्मदेह शुद्ध झाला की मन निर्विचार होऊ लागते व ध्यान लागते. येथे ध्यानामध्ये विविध प्रकारचे अनुभव येतात, दर्शने होतात व काही सिद्धीही प्राप्त होतात. या सर्व गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून मन सतत

निर्विचार ठेवणे आवश्यक असते. या साधनेने **कारणदेहात प्रवेश प्राप्त होतो.**

कारणदेहामध्ये प्रवेश प्राप्त झाल्यानंतर खऱ्या अर्थाने साधक योगी होतो. कुठलीही कल्पना मनात उठू न देणे ही कारणदेहातील साधना होय ! कारणदेह प्रति सेकंद अनेक कल्पना करत असतो. मनामध्ये विविध प्रकारच्या कल्पना निर्माण होत असतात. या सर्वांना प्रतिबंध करून मनाला निर्विकल्प बनवावे लागते. मन संपूर्ण निर्विकल्प झाले की जाणीव **महाकारणदेहात प्रवेश करते !**

निर्विकल्प समाधी लागल्यानंतर जाणीव महाकारणदेहात प्रवेश करते. जसजशी जाणीव महाकारणदेहात मुरु लागते तसतसा अनेक रहस्यांचा उलगडा होतो. अनादिकालापूर्वी आपण परमेश्वरच होतो याची जाणीव होते. विश्वाचा खेळ खेळण्यासाठी आपण कारणदेह निर्माण केला, असंख्य कारणदेहाने आपण विश्वलीला केल्या. या खेळाने आपले मन रमेना म्हणून असंख्य सूक्ष्मदेह निर्माण केले व सूक्ष्मदेहाने लीला केल्या. या खेळाचा कंटाळा आल्यानंतर सूक्ष्मदेहावर स्थूलदेहाचे आवरण चढविले. तरीही खेळात मन रमेना म्हणून स्वतःला ईश्वरतत्त्वाचा विसर पाडून घेतला. मी जे काही

करीन, त्याची चांगली-वाईट फळे मला भोगावी लागतील, असा संकल्पही मीच केला व स्त्री-पुरुष संयोगाने प्रजोत्पादन सुरू केले. परंतु आता मात्र मी माझ्या मूळस्वरूपाप्रत पोहोचलो याची जाणीव होते.

निर्विकल्प समाधी साध्य झाल्यानंतर महाकारणदेहाचे दर्शन प्रथम नीलबिंदूच्या रूपात होते. हा **नीलबिंदू** कधी मसुराच्या दाण्या एवढा दिसतो, तर कधी मोहरीच्या दाण्याएवढा दिसतो, तर कधी लायटरच्या स्पार्कएवढा दिसतो. या नीलबिंदूमधून अनेक सिद्धपुरुष प्रकट होतात व आपण कोठे वास्तव्य करून आहोत ते सांगतात. हा नीलबिंदू किंवा महाकारणदेह यालाच आपण **आत्मा** असे म्हणतो. हेच आपले खरे स्वरूप! शेवटी हा आत्मा, परमात्मा, परमेश्वर, महाकारणदेह म्हणजेच आपण याची जाणीव पक्की होऊ लागते आणि मग आपला महाशून्यात प्रवेश होतो. महाशून्याचा (supreme absolute) आकार आपल्याला प्राप्त होतो. एकाचवेळी दाही दिशांचे दिसू लागते. अनंत ब्रह्माण्डे आपल्यामध्ये सामावलेली आहेत याचा अनुभव येतो. ''**मी सर्व विश्वात भरून राहिलो आहे.**'' ''**सर्व विश्व माझ्यात सामावलेले आहे**'' असा अनुभव येतो. सर्वज्ञता प्राप्त होते. योगी चालता बोलता परमेश्वरच होतो व स्वतःला ईश्वरपुत्र

म्हणवून घेतो. कारण त्याला माहित असते की त्याच्यासारखे अनेक या विश्वात भरून राहिलेले आहेत. आलेले सर्व अनुभव तो पचवून टाकतो व सर्व सामान्य माणसासारखा राहू लागतो व ईश्वराच्या इच्छेप्रमाणे वागतो.

येथे वाचक असा प्रश्न विचारतील की, योगी ईश्वर होतो, ईश्वराशी एकरूप होतो असे आपण वर म्हटले आहे व खाली पुन्हा ईश्वराच्या इच्छेप्रमाणे वागतो असे म्हटले आहे याचा अर्थ काय?

याचे उत्तर असे की – योगी जरी ईश्वर स्टेजपर्यंत पोहोचला तरी त्याला स्वतंत्र इच्छेप्रमाणे वागता येत नाही. अदृश्य सृष्टीमध्ये सिद्धपुरुषांचे एक मंडळ असून याला ''**सिद्धसंघ**'' असे म्हणतात. या सिद्धसंघाच्या इच्छेनुसार प्रत्येक सिद्धपुरुषाला वागावे लागते व असे वागणे म्हणजेच ईश्वराशी एकरूप होऊन वागणे किंवा ईश्वरस्वरूप होणे. अशा प्रकारे ईश्वरस्वरूप झाल्यानंतर किंवा ईश्वरपुत्र झाल्यानंतर प्रत्येक सिद्धपुरुषाकडे विशिष्ट कार्य सोपविले जाते. सोपविलेले कार्य पृथ्वीतलावरील प्रत्येक सिद्धपुरुष देहपातापर्यंत करत राहतो.

आतापर्यंत स्थूलदेहापासून ईश्वरापर्यंतचा प्रवास कसा करावा लागतो याचे थोडक्यात वर्णन केले आहे. आता हा

परमेश्वर स्थूलदेहापर्यंत कसा आला याची माहिती घेऊ या !

असा झाला ईश्वराचा मानव

या संपूर्ण ब्रह्माण्डामध्ये पूर्वी फक्त वैश्विक प्राणशक्ती (cosmic energy) होती, चैतन्य होते. यालाच आपण परमेश्वर असे म्हणतो. या परमेश्वराला आपण साकार व्हावे असे वाटले तेव्हा, या परमेश्वराने अनेक रूपे धारण केली. अनेक स्त्री-पुरुषांच्या रूपाने तो नटला. हे सर्व स्त्री-पुरुष सर्वज्ञ होते, सर्व शक्तीमान होते, ईश्वरीय ज्ञानाने युक्त होते, त्यांचे देह चैतन्य होते, ज्योतिर्मय होते. आपण ईश्वर आहोत हा भाव त्यांच्याकडे होता.

एक खेळ म्हणून, एक ईश्वर अनेक रूपांनी नटला. सृष्टी हा ईश्वराचा खेळ आहे. त्यामुळे प्रत्येक मानवाला खेळाची आवड असते. क्रीडा करण्यासाठी किंवा खेळ खेळण्यासाठी ईश्वराने सृष्टी निर्माण केली व या सृष्टीमध्ये ईश्वर स्वतःला इतके काही विसरून गेला आहे की, ईश्वराची कृपा व्हावी म्हणून विविध उपायांचे अवलंबन केले जात आहे.

चैतन्यातून किंवा वैश्विक प्राणशक्ती मधून प्रथम काही ज्योती निर्माण झाल्या. या प्रत्येक ज्योतीचे स्त्री व पुरुष असे दोन भाग झाले. अशा प्रकारे स्त्री व पुरुष प्रथम निर्माण झाले

परंतु हे सर्व मानव (स्त्री-पुरुष) ईश्वरमय, परमानंदमय, चैतन्यमय होते. यांनाच आपण देव-देवता (God and Godess) ईश्वर, आत्मा, परमात्मा इत्यादी नांवाने संबोधितो.

ईश्वराने जरी अनेक स्त्री-पुरुषांची रूपे धारण केली, तरी त्यांच्या मनात फक्त परमानंद होता. निर्गुण, निराकार ईश्वर म्हणजे **महाकारणदेह !** तेजोमय, चैतन्यमय, परमानंदमय अशा अनेक स्त्री-पुरुषांच्या रूपाने प्रकट झाले ते ईश्वराचे **कारणदेह !** एवढा खेळ खेळूनही खेळामध्ये काही नाविन्य निर्माण होत नव्हते कारण, ''घर अशी कल्पना करताच घर निर्माण होत होते'' ''सुख-दुःख नव्हते'' ''फक्त परमानंद होता,'' एकाने मनात विचार करताच तो तात्काळ दुसऱ्याला कळत होता, त्यामुळे बोलण्याची गरज नव्हती, सर्वांना सर्वांच्या मनातील विचार कळत होते. या खेळाचा ईश्वराच्या सर्वच रूपांना कंटाळा आला म्हणून त्यांनी **सूक्ष्मदेह** निर्माण केले व संकल्प केला की, हा सूक्ष्मदेह स्थूलदेहाच्या आधाराने जी काही चांगली-वाईट कर्मे करील, त्या सर्वांची फळे त्याला भोगावी लागतील. **तो जसे करेल तसे भरेल.** अशा प्रकारे सूक्ष्मदेह निर्माण करून या सूक्ष्मदेहाला **स्थूलदेहात** बंदिस्त केले गेले.

अशा प्रकारे असंख्य स्त्री-पुरुषांचे स्थूलदेह निर्माण झाले. या स्थूलदेहांची निर्मिती पृथ्वी, आप, तेज, वायू , आकाश या पंचमहा-भूतांपैकी कोठल्याही तत्त्वातून केली जात असे म्हणजे परमेश्वरस्वरूप महायोग्याला किंवा महाऋषीला वाटले की, अग्नितून एखादा पुरुष अथवा स्त्री निर्माण करावी की, ते अग्नितून एखादा पुरुष किंवा स्त्री निर्माण करत असत. त्याचप्रमाणे ते पृथ्वी, आप, तेज, वायू , आकाश यांच्यापासून विविध प्रकारचे पदार्थ व मनुष्य निर्माण करत असत. कालांतराने ईश्वराला या खेळाचाही कंटाळा आला व ईश्वराने स्त्री-पुरुष संयोगापासून प्रजोत्पत्ती होईल अशी व्यवस्था केली व मानवाच्या मनातून तो ईश्वर असल्याची भावना काढून टाकली. क्षुधा-तृषा निर्माण केल्या, वासना-विकार निर्माण केले व या सर्व गोष्टींमध्ये मानवरूपाने तो ईश्वर पूर्णपणे गुरफटून गेला. ''**करावे तसे भरावे**'' ''**पेराल ते उगवेल**'' ''**जितके दान द्याल त्याच्या कित्येक पटीने तुम्हाला परत मिळेल**''''**इतरांची जितकी सेवा कराल त्याच्या अनेक पटीने सेवा करणारी माणसे तुम्हाला भेटतील**'' ''**जितका लोभ-स्वार्थ कराल तितके दुःख भोगावे लागेल**'' अशा अनेक नियमांनी मनुष्य जीवन जखडलेले आहे. यामुळे विविध प्रकारची सुख-दुःखे निर्माण

होतात, **अशा प्रकारे ईश्वर मनुष्य झाला.**

विविध प्रकारची सुख-दुःखे भोगू लागला. अनेक प्रकारचे खेळ सध्या मनुष्य खेळत आहे. या सर्व गोष्टी जरी खऱ्या असल्या तरीपण मनुष्याजवळ एका गोष्टीची सतत उणीव असते ही उणीव ईश्वरानेच निर्माण केलेली आहे. **माणसाचे मन सतत अशांत व बेचैन असते. श्रीमंत असो अथवा गरीब कुणाच्याही मनाला शांती नसते.**

मला सुख हवे किंवा मला आनंद हवा असे माणसाला वाटते. या सुखासाठी किंवा आनंदासाठी मनुष्य हजारो उपद्व्याप करतो परंतु मला सुख हवे अथवा आनंद हवा म्हणजे काय हे त्याला कधीच कळत नसते. वस्तुतः **मला परमानंद हवा हा आत्म्याचा मूळ हुंकार असतो. कारण परमानंद म्हणजेच आपले खरे स्वरूप ! म्हणजेच ईश्वर!** जोपर्यंत ईश्वराशी आपण एकरूप होत नाही किंवा ईश्वराच्या जास्तीत जास्त जवळ जात नाही तोपर्यंत खऱ्या आनंदाची प्राप्ती होत नाही.

मला परमानंद हवा हा आत्म्याचा मूळ संकल्प, जेव्हा बुद्धीच्या वाकड्या तिकड्या नळ्यांमध्ये शिरतो तेव्हा पूर्वजन्मातील कर्माप्रमाणे मन चित्र-विचित्र कल्पना करू

लागते. कोणाला वाटते, स्त्री मध्ये सुख मिळेल, कोणाला वाटते, पैशामध्ये सुख मिळेल, कोणाला वाटते, संपूर्ण देशाची सत्ता माझ्या हातात आल्यानंतर मी सुखी होईन, कोणी प्रसिद्धीच्या मागे धावत असतो. अशा प्रकारे सगळेजण सुखाच्या मागे धावत असतात. परंतु खरा आनंद आपल्याच मूळ स्वरूपाशी म्हणजे परमेश्वराशी एकरूप होण्याने, तादात्म्य झाल्याने होत असतो.

दया, करुणा, प्रेम, परोपकार, इतरांना मदत करण्याची वृत्ती, दान (charity), निःस्वार्थ, मनाचा सरळपणा अशा सन्मार्गाचे आचरण केले असता मनुष्य ईश्वराच्या दिशेने पुढेपुढे जाऊ लागतो. **श्वासावर लक्ष ठेवून ध्यान केले असता सूक्ष्मशरीर शुद्ध होते. आनंद, शांती, प्रसन्नता या गोष्टी प्राप्त होतात व हळूहळू परमानंदमय अशा आपल्याच मूळ स्वरूपाशी म्हणजे परमेश्वराशी तादात्म्यता प्राप्त होते.**

महाकारणदेह या सबटायटलमध्ये आपण मानवाचा ईश्वर कसा होतो व ईश्वराचा मानव कसा होतो हे सविस्तररित्या पाहिले. यावरून एक गोष्ट वाचकांच्या लक्षात येईल की, मानवाने जर आपली बुद्धी सुधारली तर तो लवकरात लवकर परमानंदमय अशा अवस्थेला जाऊन

पोहोचेल. कारण जसा सज्जन माणसाचा महाकारणदेह ईश्वर असतो अगदी तसाच क्रूरकर्मा माणसाचा महाकारणदेहही ईश्वर असतो. फरक इतकाच की सज्जन माणसाला त्याच्या सज्जनत्त्वामुळे या महाकारणदेहाशी म्हणजे परमेश्वराशी एकरूप होण्यास ४८ वर्षे पुरतात, तर क्रूरकर्मा माणसाला त्याच्याच महाकारणदेहाशी म्हणजेच ईश्वराशी एकरूप होण्यास ४८ लाख वर्षे लागतात. कारण ईश्वराचा असा नियम आहे की, ''जो कोणी ईश्वरापासून विभक्त झालेला आत्मा दररोज आठ तास एकाग्र मनाने ईश्वरचिंतन करेल त्याला ४८ वर्षात ईश्वरदर्शनाचा लाभ होईल, म्हणजेच त्याच्या महाकारणदेहाशी तो एकरूप होईल. परंतु जो कोणी आपल्या मूळ स्वरूपाशी म्हणजे ईश्वराशी एकरूप होण्यासाठी प्रयत्न न करता दुष्कर्मे करेल'' तो ४८ लाख वर्षानंतर पुनःश्च ईश्वरापर्यंत जाऊन पोहोचेल परंतु या ४८ लाख वर्षात त्याला अनेक यातना भोगाव्या लागतात व स्वतःचे शुद्धीकरण करावे लागते. कारण हे सर्व प्रारब्ध त्याचे त्यानेच निर्माण केलेले असते.

महायोगी

परमेश्वराशी म्हणजेच स्वतःच्याच महाकारण देहाशी

तादात्म्य पावलेले महायोगी जेव्हा एखाद्याला दर्शन देतात, तेव्हा काजव्याप्रमाणे चमकणारा एक बिंदू आकाशात प्रकट होतो व या बिंदूमधून सहा फूट उंचीचा धडधाकट योगी प्रकट होतो. सामान्य मानवाप्रमाणेच त्याचा देह हाडामांसाचा असतो. प्रकट झालेला महायोगी साधकाला मार्गदर्शन करतो व पुनःश्च विश्व चैतन्याशी एकरूप होऊन जातो. विश्वाकार होतो. यांनाच आपण सर्वसामान्य मानव परमेश्वर म्हणतो.

पृथ्वीतलावर ज्याप्रमाणे आपण मानव राहतो, अगदी त्याचप्रमाणे इतर ग्रह-तारे, तारकापुंज इत्यादींवर मानवाप्रमाणेच वस्ती आहे. परंतु तेथे राहणारे लोक मानवाच्या दृष्टीला दिसत नाहीत, त्याकरिता वेगळी दृष्टी लागते. सर्व ब्रह्माण्डात विविध प्रकारचे रहिवासी असून या रहिवाश्यांना पाहण्यासाठी निरनिराळया ग्रहांवर याने पाठवून काही उपयोग नाही. त्याऐवजी पृथ्वीतलावर राहून मन व बुद्धी यांचा विकास करायला हवा तरच या सर्व गोष्टींचे मानवाला ज्ञान होईल.

श्वासाच्या रूपाने परमात्मा प्रत्येक मानवाच्या ह्रदयात रहात आहे. या श्वासाची कास धरून कोणालाही परमात्म्यापर्यंत पोहोचणे सहज शक्य आहे.

ॐ

३. प्रकाशमार्गाच्या साधना

प्रकाशमार्गामध्ये आपली प्रगती झाली की, आनंद, शांती, प्रेम, समाधान यांची वाढ होते. जीवनात **रस** निर्माण होतो. हळूहळू आध्यात्मात प्रगती होऊ लागते. जीवन आनंदी बनते. शांती प्राप्त होते व अधिक प्रगती झाल्यानंतर परमेश्वराशी तादात्म्यता प्राप्त होते.

प्रकाशमार्गामध्ये प्रगती व्हावी म्हणून विविध प्रकारच्या साधना कराव्या लागतात. त्यातील काही साधना पुढे देत आहे. परोपकारी, निःस्वार्थी, प्रेमळ व नम्र स्वभावाच्या माणसांची या प्रकाशमार्गात वेगाने प्रगती होते.

साधना क्र. १

लाल रंगाचा रेशमी कापडाचा एक बाय एक फूटाचा

तुकडा घ्यावा. तो आपल्या समोर ठेवून पूर्वेकडे तोंड करून बसावे व त्या कापडाकडे एकटक पाहावे. दोन मिनिटे एकटक पाहून झाल्यानंतर डोळे मिटावेत व डोळ्यासमोर जे काही दिसेल ते पाहावे. दोन-तीन दिवस ही साधना केल्यानंतर मिटलेल्या डोळ्यांसमोर टरक्वाईज ब्लू कलर दिसू लागतो. या रंगाचे ध्यान करावे. या रंगाकडे एकटक पहात राहावे. दररोज सुमारे पंधरा मिनिटे ही साधना करावी. रेशमी कापडावरती सूर्याची किरणे पडतील अशी व्यवस्था करावी.

प्रकाशमार्गाच्या साधना करताना नेहमी पूर्व दिशेकडे तोंड करून बसावे. उत्तर अथवा ईशान्य दिशेकडे तोंड केले तरीही चालते. प्रत्येक दिशेचा एक विशिष्ट प्रभाव असतो. येथे आपण दिशा व त्यांच्या प्रभावाची माहिती घेऊ. भूगर्भातून विविध प्रकारचे प्रवाह (current) वाहत असतात. साधना करतांना या सर्व प्रवाहांचा विचार करून साधना करावी लागते.

पूर्व

आत्मज्ञान प्राप्त होण्यासाठी प्रकाशमार्गामध्ये प्रगती होण्यासाठी देव-देवतांची दर्शने होण्यासाठी पूर्व दिशेकडे तोंड करून साधना करावी.

पश्चिम

लक्ष्मीची प्राप्ती व्हावी म्हणून, वातावरणातील अर्धदेवतांची कृपा प्राप्त व्हावी म्हणून, जल देवतांची कृपा प्राप्त व्हावी म्हणून पश्चिमेकडे तोंड करून साधना केली जाते. ऐहिक इच्छा पूर्ण होण्यासाठी पश्चिमेकडे तोंड करून साधना करतात.

दक्षिण

काळीविद्या (black magic), चेटूक विद्या (sorcery), इत्यादी अंधःकारमय विद्यांची साधना दक्षिणेकडे तोंड करून केली जाते. अशा साधना करणारे लोक मृत्यूनंतर हजारो वर्षे अंधःकारमय अशा यातना लोकात खितपत राहतात म्हणून चुकूनही दक्षिण दिशेकडे तोंड करून साधना करू नये. दक्षिण दिशेकडे पिशाच्च शक्तींचे प्रवाह असतात. दक्षिण दिशेकडे पाय करून झोपल्याने पायाच्या घोट्यातून दुष्ट शक्ती शरीरात शिरतात व आरोग्य बिघडते.

उत्तर

उत्तर दिशेकडे तोंड करून साधना केली असता परमेश्वराची कृपा होते, सिद्धपुरुषांचीकृपा होते, योग्यांची कृपा

होते. प्रकाशमार्ग प्राप्त होतो. मनाला आनंद मिळतो.

आग्नेय

फक्त अग्नितत्त्वाची साधना करणारे योगी आग्नेय दिशेकडे तोंड करून साधना करतात. सामान्य माणसांनी या दिशेकडे तोंड करून साधना केल्यास शरीरात उष्णता वाढते.

नैऋत्य

दक्षिण दिशेप्रमाणेच ही दिशाही भयंकर असून या नैऋत्य दिशेकडे प्राचीन कालातील राक्षसांचे आत्मे राहतात म्हणून हिला राक्षसांची दिशा म्हटले जाते. पृथ्वीतलावरील जुलमी राजे, आतंकवादी, राक्षसी प्रवृत्तीचे लोक मृत्यूनंतर येथे येऊन राहतात व यातना भोगतात. हा भयानक अंधःकारमय लोक आहे. प्रकाशमार्गी साधकांनी कधीही या दिशेकडे तोंड करून साधना करू नये. सामान्य माणसांनी या दिशेकडे तोंड करून प्रार्थना करू नये. तसेच या दिशेकडे पाय करून झोपू नये. या दिशेकडून राक्षसी प्रवाह वाहत असतात. या दिशेकडे तोंड करून प्रार्थना केल्याने व या दिशेकडे पाय करून झोपल्याने राक्षसी प्रवृत्तींची वाढ होते

वायव्य

ही दिशा तटस्थ (neutral) आहे. वायुतत्त्वाची

साधना करणारे योगी या दिशेकडे तोंड करून साधना करतात.

ईशान्य

परमेश्वराची भक्ती करणाऱ्या सद्‌भक्तांनी ईशान्य दिशेकडे तोंड करून साधना भक्ती करावी. आपल्या घरातील देवाचे फोटो नेहमी ईशान्य दिशेकडे ठेवावेत व या ईशान्य कोपऱ्यामध्ये बसून साधना, ईश्वरभक्ती करावी म्हणजे प्रकाशमय मार्गामध्ये प्रगती होते. ईश्वराची कृपा होते. ईशान्य दिशेला ईश्वरस्वरूप सिद्धपुरुषांचे वास्तव्य असते म्हणून तिला ईश्वराची दिशा मानले जाते.

प्रकाशमार्गाच्या साधकांना बरीच बंधने पाळावी लागतात. यासाठी शाकाहारी असणे अतिशय उत्तम. क्वचित् एखादेवेळी थोडाफार मांसाहार केल्याने काही बिघडत नाही. परंतु गाईचे मांस व डुकराचे मांस कधीही खाऊ नये. गाईचे मांस खाल्ल्याने शरीरातील रोग प्रतिकार शक्ती नष्ट होते व डुकराचे मांस खाल्ल्याने शरीरामध्ये वातावरणातील दुष्ट शक्तींना खेचणारी केन्द्रे जागृत होतात. शक्यतो डुकरांना स्पर्श सुद्धा करू नये. ज्या जागी डुक्कर बसतात अशा जागी चुकून सुद्धा बसू नये किंवा अशा जागी घर बांधू नये. ज्या जागी

डुकरे पाळली जातात अशा जागी दुष्ट शक्ती एकत्रित (evil forces accumulate) होतात. एखाद्या पवित्र माणसाने जर डुकराला स्पर्श केला तर त्याच रात्री त्याला खूप वाईट स्वप्ने पडतात व पवित्र माणसाला पुन्हा स्वतःचे शुद्धीकरण करावे लागते.

अदृश्य सृष्टीमध्ये विविध आकाराच्या शक्ती असतात. या शक्तींच्या विषयी काही माहिती देणे योग्य ठरणार नाही, कारण तो खूप मोठा स्वतंत्र विषय आहे. या सर्व सैतानी शक्ती (devil forces) असून थोडासा जप व बळी वगैरे देऊन यांना दोन-चार दिवसात आधीन करता येते. एकदा या शक्ती आपल्या आधीन झाल्या की जादू, काळी जादू, चेटूक, (magic, black magic, sorcery) अशा विद्या काही दिवसातच साध्य होतात. वातावरणामध्ये अशा ज्या असंख्य वाईट शक्ती आहेत त्या पैकी एका भयंकर शक्तीचा संपर्क डुक्कराच्या रूपाने पृथ्वीतलावर फिरत असतो म्हणून माणसांनी डुक्करांपासून दूर राहावे असे म्हटले आहे. अदृश्य सृष्टीमध्ये अशा असंख्य दुष्ट शक्ती असतात. या दुष्ट शक्ती मानवांना प्रकाशमार्गाने प्रवास करू देत नाहीत, यासाठी प्रकाशमार्गी साधकांना अनेक नियम पाळावे लागतात.

साधना क्रमांक २

आपल्या मिटलेल्या डोळ्यांसमोर जो अंधार दिसतो त्याच्या पलिकडे परमेश्वराचे साम्राज्य असते. (GOD'S Kingdom is exactly beyond the darkness before our closed eyes.) मिटलेल्या डोळ्यांपुढे दिसणाऱ्या अंधाराकडे मनाने रोखून पाहावे व आत येणाऱ्या व बाहेर जाणाऱ्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करावे. दररोज एक तास सकाळी व एक तास संध्याकाळी या प्रमाणे ही साधना करावी. एक तासापेक्षा जास्त वेळ साधना करणे जमले तर जास्त चांगले. सहा-सात महिने अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर श्वास आज्ञाचक्राला धक्के देऊ लागतो. भ्रूमध्यामध्ये स्प्रिंग सारखे काहीतरी गरगर फिरत आहे असा अनुभव येतो. पुष्कळ वेळा श्वास ब्रह्मरंध्रापर्यंत (fontanel) जाऊन तेथे धक्के देत आहे असा अनुभव येतो. येथपर्यंत प्रगती झाल्यानंतर श्वास कोठे जात आहे यावर मन एकाग्र करावे.

दोन-तीन वर्षे चिकाटीने अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर मिटलेल्या डोळ्यासमोर तेजस्वी लाल रंगाचा गोळा दिसू लागतो. या अवस्थेमध्ये श्वास ब्रह्मरंध्रामध्ये (fontanel) सतत जात राहतो व ब्रह्मरंध्र हळूवारपणे वर खाली होत आहे असा अनुभव येतो.

मिटलेल्या डोळ्यांसमोर दिसणाऱ्या लाल तेजोमय गोळ्याकडे पहात राहावे व लक्ष ब्रह्मरंध्रावर केंद्रीत करावे. बराच काळ अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर शुभ्र धवल चिदाकाशाचे दर्शन होते व साधकाचा चिदाकाशात प्रवेश होतो. या चिदाकाशामध्ये जे दिसेल ते पाहत राहावे. कालान्तराने चिदाकाशामध्ये नीलबिंदू प्रकट होऊ लागतात व या नीलबिंदूमधून अनेक सिद्धपुरुष प्रकट होतात व दर्शन देतात. पुढील साधना कशा कराव्या यांचे मार्गदर्शनही करतात.

अनेक वर्षे अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर शून्यामध्ये प्रवेश होतो. आपण आकाशच आहोत असे वाटू लागते. अनेक वर्षे या अवस्थेचा अनुभव घेतल्यानंतर ईश्वराशी आपण तादात्म्य पावतो.

साधना क्र.३

श्वास आत घेताना '**सोऽ**' असा नैसर्गिक ध्वनी होतो व श्वास बाहेर सोडताना '**हम्**' असा नैसर्गिक ध्वनी होतो. या नैसर्गिक ध्वनीकडे लक्ष ठेवावे. ही साधना उलट्या पद्धतिनेही करता येते. श्वास सोडताना '**हम्**' म्हणावे व आत घेताना '**सोऽ**' म्हणावे. याला '**हंस**' साधना किंवा '**सोऽहम्**' साधना असे म्हणतात.

ही साधना सकाळ, दुपार, संध्याकाळ, रात्री अशी दिवसातून चार वेळा किमान दोन दोन तास करावी. सुमारे तीन वर्षे अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर खूप दिव्य अनुभव येऊ लागतात. मन निर्विचार होऊ लागते. मन विवेकी बनते. चांगले काय व वाईट काय हे समजू लागते. मनात पवित्र विचार येऊ लागतात. अंगी सद्गुण प्रकट होऊ लागतात. ही साधना दररोज आठ तास याप्रमाणे बारा वर्षे केली असता '**हंस**' स्टेज प्राप्त होते व अठरा वर्षे केली असता '**परमहंस**' स्टेज प्राप्त होते.

ही साधना करताना सुरुवातीला खूप अडथळे येतात. मनात विचार गर्दी करू लागतात. मन अस्वस्थ होते. या सर्व गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून एक-दीड वर्ष चिकाटीने साधना करावी लागते, नंतर हळूहळू मन एकाग्र होऊ लागते. याकरिता सुरुवातीला दीर्घश्वसन (deep breathing) करावे. बरेच महिने दीर्घश्वसनाची साधना केल्यानंतर मनातील विचारांची गर्दी कमी होऊ लागते व सोऽहम् साधनेत प्रगती होऊ लागते. हळूहळू सूक्ष्म शरीर शुद्ध होऊ लागते. सूक्ष्म शरीर पारदर्शक होऊ लागते व या पारदर्शक सूक्ष्म शरीरामध्ये देवी-देवतांची दर्शने होतात. पुष्कळ वेळा ध्यानामध्ये **चिदाकाशाचे** (divine space) दर्शन होते.

अधिक प्रगती झाल्यानंतर प्राचीन सिद्धपुरुषांची दर्शने होतात व त्यांचेकडून मार्गदर्शन प्राप्त होते. **'सोऽहम्'** म्हणजे **तो परमात्मा 'मी' आहे.** असा साक्षात्कार होतो व साधक जीवनमुक्त होतो.

साधना क्र. ४

पूर्वेकडे तोंड करून आकाशाकडे एकटक पहात रहावे. दहा मिनिटे असे आकाशावर त्राटक केल्यावर डोळे मिटावे व आकाशाचे चिंतन करावे.

अशा प्रकारे अनेक वर्षे साधना केल्यानंतर मिटलेल्या डोळ्यासमोर स्पष्टपणे आकाश दिसू लागते व शून्यामध्ये प्रवेश प्राप्त होतो. या साधनेने साधक जीवनमुक्त होतो. त्याला आकाशातून संचार करणाऱ्या देव-देवतांची दर्शने होतात. त्याला सिद्धयोग्यांची दर्शने होतात. त्याला देवता व सिद्धपुरुषांचे मार्गदर्शन प्राप्त होते. ही साधना ईशान्य व उत्तर या दिशांकडे तोंड करून केली तरी चालते. उत्तर दिशेकडे तोंड करून ही साधना केली असता वातावरणातील यक्ष प्रसन्न होतात व वनस्पतींचे ज्ञान देतात व ईशान्य दिशेकडे तोंड करून ही साधना केली असता ईश्वर साक्षात्कार होतो व जीवनमुक्त सिद्धावस्था प्राप्त होते. अनेक विषयांचे ज्ञान होते.

साधना क्र.५

पारदर्शक स्फटिकाचा काचेचा किंवा अ‍ॅक्रॅलिकचा आयताकृति पेपरवेट सारखा ठोकळा घ्यावा व एकाग्र मनाने त्या स्फटिकाकडे पहात राहावे. दररोज पाच-दहा मिनिटे एकाग्रतेने या ठोकळ्याकडे पाहावे. दहा मिनिटापेक्षा जास्त काळ जमले तर अधिक चांगले. काही दिवस साधना केल्यानंतर ठोकळ्यामध्ये विविध रंग दिसू लागतात. पुष्कळ वेळा भविष्यकालीन दृश्येही दिसतात. परंतु यासाठी खूप साधना करावी लागते. पारदर्शक स्फटिकाची साधना अनेक वर्षे केल्यानंतर आपले सूक्ष्म शरीर स्फटिकाप्रमाणे पारदर्शक व शुद्ध होते. अशा शुद्ध व पारदर्शक शरीरामध्ये ईश्वराची विविध रूपे दिसून येतात. आपल्याच देहामध्ये देवता प्रकट होऊ लागतात व जीवन आनंदमय होते.

संकुचित मनाच्या माणसांना प्रकाशमार्गीय साधना करणे शक्य होत नाही. कारण त्यांचे संकुचित मन त्यांना ब्रह्माकार होण्यापासून सारखे अडवित राहते. यासाठी कुठलीही साधना करण्यापूर्वी उदार व परोपकारी असणे आवश्यक असते. दिलदार वृत्तीचा मनुष्य आध्यात्मात वेगाने प्रगती करू शकतो. इतरांना मदत करणारा व मुक्त हस्ताने दान करणारा मनुष्य आध्यात्मात भरपूर प्रगती करू शकतो.

स्वार्थी मनाच्या माणसांना आध्यात्मात प्रगती करणे शक्य होत नाही म्हणून इतरांना मदत करणे व परोपकार करणे यापासून सुरुवात करून अनेक सद्‌गुण अंगी बाणावे लागतात. कारण "**चित्तवृत्तीचा निरोध म्हणजे योग !**"

साधना क्र. ६

एखादी रंगीत चांदणी (star) घ्यावी व त्याकडे पहात रहावे. हीच साधना ॐवर पण करता येते. काही दिवस अशी साधना केल्यानंतर हवेमध्ये ॐचा किंवा चांदणीचा आकार दिसू लागतो. हवेमध्ये दिसणारे हे आकार अतिशय तेजस्वी दिसतात; असा अनुभव येऊ लागल्यानंतर मनाची एकाग्रता होऊ लागली आहे असे समजावे.

येथे मी चांदणी व ॐ वर मन एकाग्र करावे, असे जरी म्हटले असले, तरी एकाग्रतेची साधना करण्यासाठी आलंबन (object) म्हणून कुठल्याही गोष्टीचा वापर करता येतो. ॲक्रॅलिकचा ॐ, ॲक्रॅलिकच्या चांदण्या, ॲक्रॅलिकचे चौकोन अशी कुठलीही गोष्ट दुकानातून विकत आणून त्यावर एकाग्रतेचा अभ्यास करता येतो. हेही शक्य नसेल तर एखाद्या पांढऱ्या स्वच्छ कागदावर लाल शाईने गडद वर्तुळ काढावे व त्याकडे पहात एकाग्रतेचा अभ्यास करावा. सर्व

साधनांचे मूळ अभ्यास हे आहे. तुम्ही किती अभ्यास करता यावर तुम्हाला कोठल्या सिद्धी (achievements) प्राप्त होणार हे अवलंबून असते.

काही साधक देवतांच्या किंवा संतांच्या फोटोकडे पहात मनाची एकाग्रता करतात किंवा एखाद्या प्रकाशमय बिंदूकडे पहात एकाग्रतेचा अभ्यास करतात. या सर्व साधनांनी मनाची एकाग्रता साध्य होते व पुढील अभ्यास सुकर होतात.

कुठलेही आलंबन (object) न घेता ज्याचे मन एकाग्र होते त्याला **साधक** ही स्टेज प्राप्त होते. परंतु येथे खूप जपून वागावे लागते. चमत्कार करणाऱ्या सिद्धी, विद्या येथे प्राप्त होतात, यांचा मोह टाळायचा असतो व स्वतःची आध्यात्मिक उन्नत्ति (spiritual progress) साध्य करायची असते.

ज्या वस्तूवर आपण एकाग्रचित्ताने दृष्टी केंद्रीत करून पहात असतो, ती वस्तू (ॐ, बिंदू, त्रिकोण, चौकोन अथवा ज्यावर दृष्टी केंद्रीत केली असेल ती वस्तू) हवेमध्ये प्रकाशमान स्वरूपात दिसू लागते. सुरुवातीला ती काही सेकंद दिसते व नंतर बराचवेळ दिसू लागते. याच्या पुढील अनुभव साधकाच्या योग्यतेनुसार वेगवेगळे येतात.

वातावरणात जी प्रकाशमान वस्तू दिसते, त्या वस्तूला वातावरणात स्थिर करून त्यावर एकाग्र मनाने पहात राहिले असता अनेक देवतांचे अथवा सिद्धपुरुषांचे साक्षात्कार होतात व यातून पुढील योगमार्ग मिळू लागतो. हळूहळू मन निर्विचार होते, निर्विकल्प होते, परमानंदात बुडून जाते. ईश्वरी साक्षात्काराचे वेगवेगळे अनुभव येऊ लागतात. परंतु यासाठी चिकाटीने अनेक वर्षे साधना करावी लागते.

मन एकाच विषयावर केंद्रीत करणे म्हणजे मनाची एकाग्रता ! ही एकाग्रता इतकी व्हावी लागते की, आकाशाचे चिंतन करायचे ठरविल्यास, आकाशाशिवाय अन्य विचार मनात येता कामा नये. ॐचे चिंतन करणे ठरविल्यास, मनात कुठलाही विचार येता कामा नये. थोडक्यात मन हे जलाशयाप्रमाणे असते. या मनामध्ये असंख्य तरंग उठत असतात, मनरूपी मानस-सरोवरामध्ये प्रथम हंसाप्रमाणे पोहायला शिकावे लागते आणि नंतर या जलाशयाला किंवा मानस-सरोवराला बर्फ बनवावे लागते. मनरूपी मानस-सरोवर जेव्हा बर्फ बनते तेव्हा परब्रह्मस्वरूप पराशांतीचा लाभ होतो. जीवन धन्य होते. जिवंत सिद्धावस्था प्राप्त होते. निर्वाणता प्राप्त होते, मोक्ष प्राप्त होतो.

ॐ

४. नियम

प्रकाशमार्गाने जाणाऱ्या साधकांना अनेक नियमांचे पालन करावे लागते. यातील काही नियम पुढीलप्रमाणे–

साधना जसजशी वाढत जाऊ लागते, तसतसे साधकाचे शरीर पवित्र होऊ लागते. शरीर पवित्र झाल्यानंतर अपवित्र वस्तूंचा, अपवित्र व्यक्तींचा व अपवित्र जागांचा त्रास होऊ लागतो. अशा वेळी परमेश्वराच्या दिव्य स्तोत्रांचे पठण करावे किंवा ॐ या मंत्राचा श्वासावर लक्ष ठेवून दोन–तीन तास जप करावा.

कब्रस्तान, स्मशान अशा जागांच्या आसपास शक्यतो साधना करू नये. अशा जागी साधना केल्याने या स्थानामध्ये वास्तव्य करणारे जीवात्मे (spirit) साधकाच्या पाठीशी

लागतात. पुष्कळ वेळा साधकाच्या कानात ते बोलतात, **''आम्ही तुला मदत करू !''** **'' तुझ्यासाठी चमत्कार करू !''** **''तुला भूत, भविष्य, वर्तमान सांगू!''** **''तुला प्रसिद्धी व पैसा मिळवून देऊ !''** अशी आमिषे दाखवितात. साधक या आमिषांना भुलला की, मग त्याच्याकडे कोंबड्यांचे किंवा बकऱ्यांचे बळी मागतात. हळूहळू साधक ह्या भूतांच्या आधीन होतो व स्वतःचे अस्तित्व गमावून बसतो व मृत्यूनंतर हजारो वर्षे अंधःकारमय अशा भूत योनीत दुःख भोगत राहतो. अशा साधकाच्या जीवात्म्याला (spirit) अनेक मांत्रिकांचे गुलाम व्हावे लागते; म्हणून साधकाने कधीही स्मशान, कब्रस्तान अशा जागी साधना करू नये. अशा जागांपासून कमीत कमी एक मैल (दीड किलोमीटर) दूर राहून साधना करावी.

स्मशान, कब्रस्तान अशा जागांमध्ये खिन्नता, उदासिनता (depression) निर्माण करणारी स्पंदने विपुल प्रमाणात असतात; म्हणून शक्यतो अशा जागी जाऊ नये. काही कारणाने अंत्ययात्रेला वगैरे (funeral ceremony etc) जाणे भाग पडल्यास घरी आल्यावर आंघोळ करावी व अंगावरील कपडे धुवावेत. या कपड्यांनाही अशुद्ध स्पंदने चिकटलेली असतात.

साधकाने पिशाच्च बाधित जागेत (haunted place) जाऊ नये. बाधित जागेत गेल्याने साधकाचे सूक्ष्म शरीर (astral body) अशुद्ध होते व अशुद्ध झालेले सूक्ष्म शरीर पुन्हा शुद्ध करण्यासाठी बरेच दिवस साधना करावी लागते.

आपले घर नेहमी स्मशानापासून दोन किलोमीटर दूर असावे.

घरातील प्रत्येक खोलीत दररोज पाच ते दहा मिनिटे तरी तुपाचा दिवा लावावा. या मुळे घरातील प्रत्येक खोलीतील स्पंदने शुद्ध होतात.

तुपाच्या दिव्यातून निघणारी स्पंदने घरामध्ये पवित्रता निर्माण करतात, त्याच बरोबर दिव्य लोकाशी संपर्क साधून देतात.

तुपाचा दिवा घरात लावल्या कारणाने दिव्य लोकातील स्पंदने किंवा देवता लहरी आपल्या घरात येतात.

तुपाच्या दिव्याच्या ज्योतिकडे पाच मिनिटे एकटक पाहावे व नंतर डोळे मिटून ज्योतिचे ध्यान करावे. काही साधक आध्यात्मिक प्रगती होण्यासाठी ''**ज्योती त्राटक**'' करतात. तुपाच्या दिव्याच्या ज्योतिकडे एकटक पाहण्याची साधना करतात. या साधनेने कोणाचेही सूक्ष्मशरीर (astral

body) पाहण्याचे सामर्थ्य साधकामध्ये निर्माण होते, तसेच इतरही अनेक दिव्य गोष्टींचे ज्ञान होते. देव-देवतांची दर्शने होतात. एखाद्या व्यक्तीचा आत्मा कसा आहे, हे आपोआप समजून येते. पुष्कळ वेळा ज्योतिमध्ये एखादा दिव्य आत्मा प्रगट होतो व पुढील साधना कशा कराव्या याचे मार्गदर्शन करतो.

''ज्या साधना डोळे उघडे ठेवून केल्या जातात त्या साधना केल्यानंतर डोळे नेहमी थंडगार पाण्याने धुवावेत, म्हणजे डोळ्यामध्ये उष्णता साठत नाही.''

काही साधक तेलाच्या (शेंगदाण्याचे तेल किंवा सूर्यफूलाचे तेल) दिव्यावर त्राटक साधना करतात. तेलाच्या दिव्याची स्पंदने पितृलोकापर्यंत पोहोचतात. पितृलोकातील आत्म्यांशी संपर्क प्रस्थापित करण्याकरिता तेलाच्या दिव्याचा वापर केला जातो. मध्यम श्रेणींच्या आत्म्यांची म्हणजे अर्ध देवता स्टेजच्या आत्म्यांची कृपा प्राप्त होण्यासाठी गोडे तेलाचा दिवा घरात लावतात. यानेही घर शुद्ध होण्यास मदत होते. मनाची एकाग्रता साध्य करण्यासाठी तेलाच्या दिव्याच्या ज्योतिकडे एकटक पहात राहण्याची साधना साधक करतात.

साधनेचे मुख्य ध्येय ''**मन निर्विचार करणे हे होय!**''

हे साधकांनी पक्के लक्षात ठेवावे. मन जितके **निर्विचार** होत जाईल, तितके आपण परमेश्वराच्या, परमानंदाच्या जवळ जात असतो.

आपले अंतर्मन विश्वव्यापी असते. ईश्वरस्वरूप असते. या अंतर्मनात प्रवेश करण्यासाठी बाह्य मन निर्विचार म्हणजे विचाररहित व निर्विकल्प म्हणजे कल्पनारहित बनवावे लागते. एकदा का अंतर्मनात तुमचा प्रवेश झाला की, तुमचे सर्व व्यवहार, तुमच्या सर्व कृति सात्त्विक होऊ लागतील. तुमचे जीवन परमानंदमय होईल म्हणून मनाला प्रथम सात्त्विक, आनंदमय विचारांनी भरून टाका व नंतर ते निर्विचार करण्यासाठी प्रयत्न करा !

कधीही वाईट विचार करू नका! स्वार्थ, ईर्षा, लोभ, द्वेष, मत्सर यानी माणसाचे सूक्ष्म शरीर काळेकुट्ट होते, जड होते. मृत्यूनंतर अंधःकारमय अशा यातना लोकात खेचले जाते म्हणून कुठल्याही प्रकारचे वाईट कर्म करू नका !

काही लोक ईश्वराची भक्ती करतात व ईश्वराने आपल्याला सर्व प्रकारची सुखे द्यावीत अशी अपेक्षा करतात. अशी अपेक्षा करणे म्हणजे ईश्वराशी सौदेबाजी करणे होय !

ईश्वरभक्ती, दान, परोपकार इत्यादी सर्व सात्त्विक कर्मे ही आत्म्याच्या शुद्धीसाठी करायची असतात. आत्मा जितका शुद्ध व पवित्र होत जातो तितका तो हलका होत जातो. असा शुद्ध, पवित्र व हलका झालेला आत्मा मृत्यूनंतर परमानंदमय अशा दिव्य लोकात जातो. असे दिव्य आत्मे एका सेकंदामध्ये हजारो मैलांचा प्रवास करू शकतात. दिव्य व परमानंदमय लोकांमध्ये भ्रमण करतात व विविध प्रकारचे ज्ञान मिळवितात.

या उलट स्वार्थी, संकुचित प्रवृत्तिची व दुष्ट स्वभावाची माणसे मृत्यूनंतर अंधःकारमय लोकात यातना भोगत राहतात. यातील काही माणसांचे आत्मे (spirit) एकाच जागी हजारो वर्षे चिकटून राहतात. दुष्ट कर्मांनी व दुष्ट विचारांनी त्यांनी स्वतःच्या सूक्ष्मदेहाला शिळेसारखे जड बनविलेले असते.

पृथ्वी हे एक विश्वविद्यालय असून परमेश्वराने आध्यात्मिक प्रगती करण्याकरिता, मुक्ती प्राप्त करण्याकरिता, स्वतःच्या आत्म्याला तेजस्वी बनविण्याकरिता मानवरूपाने आपल्याला जन्म दिलेला असतो. चांगली कर्मे करून, चांगले विचार करून स्वर्गलोकात जायचे की, वाईट कर्मे करून यातना लोकात जायचे हे ज्याचे त्याने ठरवायचे असते. पृथ्वीवरील दुष्ट

राजा मृत्यूनंतर नरकात जातो व हजारो वर्षे यातना भोगतो. पृथ्वीवरील चांगले विचार करणारा नि:स्वार्थ गरीब मनुष्य मृत्यूनंतर स्वर्गलोकात जातो, असे नेहमी घडते म्हणून चांगले विचार करून पवित्र होण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

५. चेतना (Consciousness)

श्वासाच्यारूपाने परमात्मा आपल्या हृदयात वास्तव्य करून रहात असतो. या श्वासाचा आधार घेऊन परमात्म्याच्या दिशेने आपण हळूहळू वर जायचे असते. जितके सद्गुण आपल्या अंगी असतील तेवढा हा प्रवास लवकर संपतो. सद्गुण जेवढे कमी असतील तेवढा हा प्रवास संपायला अधिक वेळ लागतो. परोपकारी, विनयशील, नम्र, निरहंकारी, निःस्वार्थ माणसांचा प्रवास लवकर संपतो. या उलट दुर्गुणी माणसांचा प्रवास संपायला अनेक जन्म लागतात. प्रवास अंतिम टप्प्यात आल्यानंतर **'मी ईश्वरच आहे'** (GOD - consciousness) अशी जाणीव, अशी चेतना हृदयामध्ये स्फुरू लागते. या विश्वामध्ये माझ्याशिवाय दुसरे काहीच नाही

असा अनुभव येऊ लागतो. सर्व विश्व माझ्यामध्ये सामावलेले आहे, असा अनुभव येऊ लागतो. असा अनुभव येऊ लागला की, आपण जीवनमुक्त होतो. परमेश्वराशी एकरूप होतो.

साधक जेव्हा परमेश्वराच्या दिशेने प्रवास करू लागतो, तेव्हा त्याने परमेश्वरापर्यंत पोहोचू नये म्हणून वातावरणातील अनेक शक्ती विविध प्रकारचे अडथळे निर्माण करत असतात. हे अडथळे इतके सूक्ष्म असतात की, साधक स्वतःच्याच बुद्धीने किंवा स्वेच्छेने या अडथळ्यांच्या प्रवाहात केव्हा वाहत गेला; हे त्याचे त्यालाच कळत नाही व जेव्हा कळते, तेव्हा बराच उशीर झालेला असतो. आपली सद्सद्विवेक बुद्धी सतत जागृत राहावी म्हणून एखाद्या श्रेष्ठ व सात्त्विक देवतेचा आधार साधकाने घेणे आवश्यक असते. देवतेचा आधार मिळावा म्हणून देवतेच्या एखाद्या स्तोत्राचे किमान एक लाख पाठ करणे आवश्यक असते, मात्र देवता अत्यंत सात्त्विक व करुणामय असावी. ज्या देवतांना बळी दिले जातात अशा देवतांच्या साधना मुळीच करू नये. त्याने अडथळे वाढत जातात. साधनेमध्ये कसे अडथळे येतात त्याची माहिती घेऊ या !

विघ्न (obstacle)

प्रकाशमार्गाची साधना सुरू केल्यानंतर मन भक्तिमय होते. आनंद हृदयात मावेनासा होतो. हा आनंद लोकांना सांगावा या उद्देशाने साधक आपल्या अवती-भवती लोकांना गोळाकरून आध्यात्मिक गप्पागोष्टीत रंगून जाऊ लागतो. यामुळे साधनेत खंड पडू लागतो. हे विघ्न आहे हे साधकाच्या लक्षात येत नाही, या प्रवाहात तो वाहत जातो. हळूहळू कीर्तने, प्रवचने करू लागतो. लोकांकडून मान-सन्मान मिळू लागतो. या मान-सन्मानाच्या प्रवाहात तो इतका काही वाहून जातो की, आध्यात्मिक प्रगती थांबते. जन्म फुकट जातो. लोकांनी दिलेल्या मान-सन्मानामुळे काही दोष साधकामध्ये निर्माण होतात व हे दोष घालविणे कठीण होऊन बसते.

आध्यात्म हा विषय अत्यंत गंभीर असून या विषयाचे गांभीर्य न ओळखल्यास साधकाचे नुकसान होण्याची शक्यता असते.

साधकाची थोडीफार प्रगती झाल्यानंतर वाचासिद्धी, दर्शने दोष नासती, दर्शने इच्छापूर्ती, दिव्य अनुभूती, संकट निवारण, गंडातरे टळणे, वैभव प्राप्त होणे असे अनुभव साधकाचे दर्शन घेणाऱ्या लोकांना येऊ लागतात. सहाजिकच

साधकाभोवती गर्दी वाढू लागते व या गर्दीच्या प्रवाहात साधक स्वतःला हरवून बसतो. त्याच्या साधना खंडीत होतात, साधना करण्यास त्याला वेळ मिळेनासा होतो. जी साधना एका जन्मात पूर्ण करायची असते. तीच साधना करण्यास अनेक जन्म लागतात. साधनेची पुण्याई संपून गेल्यानंतर गर्दी ओसरू लागते. साधकाला कोणी विचारेनासे होते म्हणून साधकाने सतत सावध राहणे, अत्यंत आवश्यक असते.

साधनेत बरीच प्रगती झाल्यानंतर साधकाला विविध प्रकारचे ज्ञान होऊ लागते. हे ज्ञान लोकांना द्यावे म्हणून साधक पुस्तके लिहू लागतो, ग्रंथ लिहू लागतो. अशा साधकांचे ग्रंथ अजरामर होतात. हजारो लोकांना दीपस्तंभाप्रमाणे मार्गदर्शक ठरतात. हे जरी खरे असले तरी अशा साधकांना "**कोठे थांबायचे**" हे कळावेच लागते. हे कळले नाहीतर साधक कुठल्या प्रवाहात कसा वाहत जाईल, हे सांगता यावयाचे नाही.

वरील सर्व विघ्नांची जाणीव ठेवून साधक जेव्हा अत्यंत सावधपणे साधना करू लागतो, तेव्हा अदृश्य सृष्टीतून काही विघ्ने निर्माण होऊ लागतात. ही विघ्ने कधी दिसायला सुंदर असतात तर कधी भयानक असतात. या दोन पैकी जे काही

समोर प्रकट होईल त्याला यशस्वीरितीने साधकाला तोंड देता आले पाहिजे. भयानक दिसणाऱ्या विघ्नांना घाबरल्यास साधक वेडा होतो अथवा मृत्यू पावतो व सुंदर दिसणाऱ्या विघ्नांना पाहून मोहित झाल्यास साधक त्या शक्तींचा गुलाम होतो. यासाठी

तिन्ही लोकांमध्ये काही। सुंदर भयंकर देही ॥
विचरत सर्व स्थळीही । त्या पासोनी तू रक्षावे ॥१॥

अशी जगदंबेची (Divine Mother) प्रार्थना करावी. या शिवाय सर्व विघ्नांपासून रक्षण व्हावे म्हणून ईश्वराच्या एखाद्या स्तोत्राचे नेहमी पाठ करत राहावे.

विघ्न सुंदर किंवा भयंकर असू शकतात असे वर मी म्हटले आहे. त्याचे काही अनुभव पुढे देत आहे. हे अनुभव श्रेष्ठ साधकांचे असून भारताच्या विविध प्रांतांमध्ये असे साधक आजही साधना करत आहेत. काही साधक तर हजारो वर्षे साधना करत असतात. अशा साधकांची शरीरे चैतन्यमय असतात. असो ! येथे आपण साधनेमध्ये सुंदर व भयंकर अनुभव कसे येतात हे पाहू !

एक साधक साधना करत होता. अचानक एक दिवस त्याने पाहिले की एक गलेलठ्ठ कुरूप स्त्री आपल्या तितक्याच

विशाल आकाराच्या नवऱ्याबरोबर येत होती. त्यांच्याबरोबर काही कोंबडे-बकरे होते. साधकापासून जवळच त्या स्त्रीने चूल पेटविली व कोंबड्या बकऱ्यांना मारून त्यात शिजवले व आपल्या नवऱ्याला जेवायला वाढले. ते सर्व खाऊनही त्या माणसाचे पोट भरले नाही. तो म्हणाला, ''मला आणखी खायला पाहिजे !''

ती बाई म्हणाली...''होते ते सर्व तुला खायला घातले. आणखी काय खायला घालू ?''

यावर तो पुरुष म्हणाला -''या साधूला कापून खायला घाल !'' असे म्हणताच ती स्त्री हातात भलामोठा सुरा घेऊन साधकाच्या अंगावर धावली. ती स्त्री आता आपल्याला मारणार या भीतीने साधक बेशुद्ध पडला.

परीक्षेचे असे प्रसंग साधकांवर वारंवार येत असतात यांना तोंड देतांना असीम धैर्याची आवश्यकता असते. तसेच थोड्याफार जागरूकतेचीही आवश्यकता असते.

येथे साधकाने असा विचार कराङ्मला हवा होता की, मी म्हणजे देह नव्हे ! व ही बाई म्हणजे नक्कीच कोणीतरी अदृश्य सृष्टीतील शक्ती आहे. जर साधकाने आपली मान तिच्यासमोर धैर्याने झुकविली असती तर फार मोठी दिव्यशक्ती त्याला प्राप्त

झाली असती. परंतु आपण मरणार या भीतीने चालून आलेली मोठी संधी त्याने गमाविली. एकांतवासात राहून साधना करणाऱ्या साधकांना नेहमीच अशा परिक्षांना तोंड द्यावे लागते.

एक साधक नदीच्या किनाऱ्याला बसून साधना करीत होता. काहीही खात नव्हता, फक्त नदीचे पाणी पिऊन साधना करीत होता. काही दिवस गेल्यानंतर नदीतून एक देवी प्रगट झाली व तिने त्या साधकाला वरदान दिले. परंतु या देवीचे दर्शन होण्याअगोदर साधकाला काही परीक्षांना तोंड द्यावे लागले. या सर्व परीक्षांमध्ये तो धैर्याने पास झाला.

असाच एक साधक अरण्यामध्ये साधना करीत असताना अदृश्य सृष्टीतून अनेक देवता प्रगट झाल्या व त्या साधकाला वरदान देऊ लागल्या. साधकाने या सर्व देवतांकडून ''कृपा असू दे !'' ''आध्यात्मात प्रगती होऊ दे !'' या व्यतिरिक्त काहीच मागितले नाही. यामुळे या साधकाची आध्यात्मात प्रचंड प्रगती झाली.

अशा प्रकारे साधना मार्गामध्ये विविध प्रकारच्या परीक्षांना तोंड द्यावे लागते.

पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश या पंच तत्त्वांपासून

सृष्टीतील सर्व पदार्थ बनलेले असतात. ही पंचतत्त्वे मनुष्य, पशू, पक्षी, प्राणी व वनस्पती या सर्वांमध्ये असतात.

मनुष्याचे शरीर पंचतत्त्वांपासून बनलेले असते. यापैकी एखाद्या साधकाची चेतना ज्या तत्त्वामध्ये प्रकाशित होत असते किंवा स्पंदित होत असते त्या साधकाला त्या तत्त्वाचा साधक असे मानले जाते व त्यानुसार त्या साधकाला बुद्धी होत असते. या पंचतत्त्वांपैकी पृथ्वीतत्त्व हे अतिशय खालच्या दर्जाचे असल्याकारणाने पृथ्वीतत्त्वातील साधक खालच्या दर्जाच्या साधना करतात व खालच्या दर्जाच्या साधना केल्याकारणाने मृत्यूनंतर ते आणखीनच खालच्या दर्जाला जातात. अशा माणसांचा दर्जा सुधारावा म्हणून परोपकार, दान, नामस्मरण, ईश्वरभक्ती, सज्जनतेचे आचरण या गोष्टी करणे अत्यंत आवश्यक असते. आधी परोपकार, दान करून स्वतःचा दर्जा सुधारावा, योग्यता वाढवावी व नंतरच साधनेला सुरुवात करावी. परोपकार, दान व ईश्वरभक्ती इत्यादी सद्‌गुणांचे आचरण न करता केलेली साधना म्हणजे स्वतःची फसवणूक व इतरांची फसवणूक करणे होय ! कारण असे लोक बाह्यात्कारी जरी साधक दिसत असले, साधूचा वेश धारण केलेले असले, तरी त्यांच्या अंतरंगामध्ये भरपूर दुर्गुण भरलेले असतात. येथे आपण अशा काही साधकांची माहिती घेऊ या!

पृथ्वीतत्त्वाचा साधक

पृथ्वीतत्त्वातील साधक स्मशानात राहून साधना करतात. यांना काळे कपडे घालणे आवडते. प्रेतावर बसून साधना करतात. बऱ्याच वेळा प्रेताचे मांस खातात. स्मशानातील, कबरस्तानातील आत्म्यांना वश करण्याचा प्रयत्न करतात. असे साधक मृत्यूनंतर हजारो वर्षे पिशाच्च लोकामध्ये यातना भोगत राहतात अशा साधकांच्या मनाला शांती प्राप्त होत नाही. असे साधक पराकोटीचे स्वार्थी व कपटी असतात. यांच्या हातून समाजाचे कल्याण होण्याऐवजी समाजाचे नुकसान होते.

पृथ्वीतत्त्वातील सज्जन माणसे

पृथ्वीतत्त्वातील सज्जन माणसे ही साधक नसतात, मूढ असतात, निःस्वार्थ असतात, प्रेमळ असतात, सेवाभावी असतात. अशा माणसांना आकार देणारा जर कोणी सत्पुरुष भेटला तर यांची आध्यात्मात प्रगती होते किंवा अशा लोकांनी ईश्वरभक्ती, दान, परोपकार केल्यास अशा माणसांना उद्धाराचा मार्ग सापडतो. पृथ्वीतत्त्वामध्येही जाणीवेचे अनेक प्रकार आढळून येतात त्या सर्वांचे वर्णन करणे अशक्य आहे. दान, परोपकार व ईश्वरभक्ती या सद्‌गुणांनी उद्धाराचा मार्ग त्याला

सापडतो. पृथ्वीतलावरील सर्व जादूगार हे पृथ्वी व आप या मिश्र तत्त्वाचे असतात.

पृथ्वीतत्त्वातील दुष्ट माणसे

पृथ्वीतत्त्वातील काही स्वार्थी माणसे पिशाच्च साधना करतात. चालगती किंवा बाइंगीभूत घरी आणून ठेवतात. समाजातील दुष्ट माणसे पृथ्वीतत्त्वातीलच असतात. खुनी, आतंकवादी व दुष्ट विचार करणारी सर्व माणसे पृथ्वीतत्त्वातीलच असतात. यांना पकडून शिक्षा करून सुधारणे हे काम सरकारचे असते. अशा लोकांना सुधारण्यासाठी प्रयत्न न झाल्यास मृत्यूनंतर शेकडो वर्षे अशा लोकांना यातना भोगाव्या लागतात.

जाणीव किंवा चेतना जेव्हा पृथ्वीलोकात असते तेव्हा सर्वसाधारण माणसे कशाप्रकारची आढळतात याचे थोडक्यात वर्णन वर केले आहे.

आपतत्त्वाचा साधक

आपतत्त्वातील साधक हा स्वभावाने प्रेमळ असतो. देव-देवतांची भक्ती करणारा असतो. प्रसिद्धी, कीर्ती, मोठेपणा या गोष्टी प्राप्त व्हाव्यात असे त्याला वाटत असते. देव-देवतांची कृपा प्राप्त व्हावी म्हणून तो ईश्वरभक्ती करत असतो.

सज्जन व परोपकारी असतो. थोडेसे पृथ्वीतत्त्व व बरेचसे आपतत्त्व अशी माणसे उत्कृष्ट जादूगार बनतात. हिप्नॉटीस्ट बनतात, मेस्मेरीझमचे खेळ करणारे गारुडी बनतात. ध्यान मार्गात आपतत्त्वातील साधकांची खूप प्रगती होते. देव-देवतांची दर्शने होतात. देव-देवतांकडून मार्गदर्शन मिळते. आपतत्त्वातील माणसांना अहंकार कमी असतो. चांगला आकार देणारा सद्गुरु भेटल्यास आपतत्त्वातील साधकांची खूप प्रगती होते. देवलोकात प्रवेश प्राप्त होऊ शकतो. ध्यान-समाधी लागू शकते. योगमार्गात प्रगती होते. मोक्ष मिळू शकतो.

आपतत्त्वातील सज्जन माणसे

शेकडा पंचाहत्तर टक्के स्त्रियांमध्ये आपतत्त्व अधिक प्रमाणात आढळते. तर पुरुषांमध्ये हेच प्रमाण दहा टक्के असते. त्यामुळे स्त्रिया फार भावना प्रधान असतात. तसेच स्त्रियांची भक्तीमार्गामध्ये खूप प्रगती होते. आपतत्त्वातील माणसे सज्जन, सद्गुणी, दयाळू व परोपकारी असतात. अशा माणसांवरती वातावरणातील देव-देवतांची कृपा होते. आध्यात्मात प्रगती होते.

आपतत्त्वातील वाईट माणसे

आपतत्त्वामध्ये दुष्ट माणसे नसतात. परंतु आपतत्त्वातील माणसे ही मनाने चंचल असल्याकारणाने पृथ्वीतत्त्वातील दुष्ट प्रवृत्तीची माणसे याचा फायदा उठवितात व आपतत्त्वातील माणसांना आपले गुलाम बनवितात. गुंडांच्या टोळ्यांमधील काही गुंडही आपतत्त्वातील असतात. आपण करत आहोत हे वाईट आहे हे त्यांना कळत असते. परंतु दुष्टचक्रात ते सापडलेले असतात व सुटकेचा मार्ग त्यांना दिसत नसतो. एकंदरीत आपतत्त्वातील माणसांनी नेहमी चांगल्या संगतीत राहायला हवे अन्यथा त्यांची अधोगती होते, ते पृथ्वीतत्त्वाकडे खेचले जातात.

माझ्या सहवासात आल्यानंतर खून करणारे, खूनाच्या सुपाऱ्या घेणारे गुंडही ढसा ढसा रडले. ते म्हणत, ''स्वामीजी, आमचा मार्ग चुकला. तुमच्या सहवासात राहून जो आनंद व शांती मिळते हा आनंद व ही शांती अन्य कशातही नाही. तुम्ही जर आम्हाला खूप पूर्वी भेटला असता तर आमचा उद्धार झाला असता, आता जर आम्ही हा मार्ग सोडला तर आम्ही ज्याचे गुलाम आहोत तो आमचा खून करेल किंवा आम्ही विविध प्रकारच्या अडचणीत सापडू !''

जाणीव किंवा चेतना जेव्हा आपतत्त्वामध्ये असते तेव्हा माणसे कशा प्रकारची असतात हे आपण थोडक्यात पाहिले.

तेजतत्त्वाचा साधक

तेज तत्त्वातील साधक हे अतिशय बुद्धीमान, तेजस्वी व दृढनिश्चयी असतात. खूप तपस्या करतात व हजारो लोकांचे कल्याण करतात. हजारो लोकांना ईश्वराच्या दिशेने पुढे नेतात यांना ईश्वराचा साक्षात्कार होतो. हे सिद्धपुरुष होतात.

तेजतत्त्वातील सज्जन माणसे

तेजतत्त्वातील सज्जन माणसे दिसायला अत्यंत तेजस्वी असतात. ईश्वरभक्त असतात. आध्यात्मात यांची खूप प्रगती होते. हे सद्गुणी असतात, परोपकारी असतात, निःस्वार्थी व निरहंकारी असतात, मृत्यूनंतर अशा माणसांना मोक्ष प्राप्त होतो.

जाणीव किंवा चेतना जेव्हा तेजतत्त्वामध्ये असते तेव्हा माणसाचा प्रवेश देवत्त्वात होत असतो, मनुष्य देव होत असतो, स्त्रिया देवी होत असतात. या तत्वात एकही मनुष्य वाईट अथवा दुष्ट नसतो. किंबहुना सर्व दुर्गुण गेल्यानंतरच

माणसाचा तेजतत्त्वात प्रवेश होतो. तेजतत्त्व, वायुतत्त्व व आकाशतत्त्व ही तीनही तत्त्व अनुक्रमे देवता, योगी व महायोग्यांची आहेत. यात वाईट अथवा दुष्ट काहीच नाही. तेजतत्त्वातील माणसांमध्ये दुर्गुण नसतात. अशी माणसे सत्यप्रिय असतात त्यांना खोटे अजिबात खपत नाही. पृथ्वीतत्त्वातील म्हणजे मृत्यूनंतर भूत-पिशाच्चांच्या योनीत जाणारी माणसे तेजतत्त्वातील माणसांची निंदा करतात. तेजतत्त्वातील माणसे शांतपणे हे सर्व सहन करतात.

वायुतत्त्वातील योगी

वायुतत्त्वातील माणसे योगी असतात. सोऽहम् साधनेने यांची साधना सुरू होते व विविध प्रकारच्या वायुच्या साधना करून वायुतत्त्वातील साधक योगी बनतात.

वायुतत्त्वाची साधना करणारे योगी स्वतःतील प्रत्येक वृत्तीवर विजय मिळविण्याचा प्रयत्न करतात. विचार, प्रवृत्ती व कल्पना यावर ते विजय मिळवितात. जनसंपर्कापासून दूर राहतात, एकांतवासात राहतात, सहसा समाजात येत नाहीत, त्यांच्या भोवती कधीही गर्दी दिसून येत नाही. वायुतत्त्वातील योगी जीवनमुक्त सिद्धावस्थेला जाऊन पोहोचतात. परमेश्वराशी एकरूप होतात. जाणीव किंवा चेतना जेव्हा वायुतत्त्वात जाऊन

पोहोचते तेव्हा माणूस योगी होतो.

आकाशतत्त्वातील महायोगी

ज्यांची जाणीव किंवा चेतना आकाशतत्त्वापर्यंत जाऊन पोहोचली आहे त्यांना महायोगी म्हणतात. असे महायोगी समाजात दिसून येत नाहीत. काही कार्यासाठी समाजात प्रगट रूपाने राहिल्यास ते एकाच वेळी अनेक ठिकाणी राहतात व विविध प्रकारची कार्ये करतात. यांचे वर्णन करण्यास सरस्वतीही असमर्थ असते. अशा महायोग्यांची चेतना ईश्वराशी एकरूप झालेली असते. (GOD consciousness जागृत झालेला असतो.) असे महायोगी चालते बोलते ईश्वरच असतात. या अवस्थेपर्यंत जाऊन पोहोचण्यासाठीच जीवात्म्याने मानवजन्म धारण केलेला असतो.

ॐ

६. परब्रह्म

परब्रह्म हे तुमचे माझे समस्त जीवसृष्टीचे चराचराचे आदिकारण आहे. कोट्यावधी ईश्वर परब्रह्मामध्ये तादात्म्य राहून सृष्टी नियंत्रणाचे कार्य करत असतात. कोट्यावधी सिद्ध-महात्मे परब्रह्माशी तादात्म्य पावून सृष्टीच्या कल्याणाचे कार्य करत असतात. परब्रह्म स्वरूप असे हे सिद्ध-महात्मे जीवसृष्टीच्या उद्धारासाठी परब्रह्माच्या इच्छेनुसार अवतार धारण करतात.

परब्रह्म हे प्राणवायुप्रमाणे आहे. प्राणवायुहूनही ते अत्यंत सूक्ष्म आहे. या प्राणवायुमुळे सज्जन मनुष्य जसा जगतो तसाच दुर्जन मनुष्यही जगतो. प्राणी, पशुही या प्राणवायुवरच जगत असतात. या प्राणशक्तीमुळेच पृथ्वी

जिवंत आहे. ज्याप्रमाणे तलावामध्ये काठोकाठ पाणी भरलेले असते. या तलावाच्या पाण्यामध्ये एक ग्लास क्लोरीन वायू टाकला असता, संपूर्ण तलावातील पाणी शुद्ध होते त्याप्रमाणे विश्वभर जो प्राणवायु पसरलेला आहे त्या प्राणवायुला तसेच प्राणवायुहूनही अत्यंत सूक्ष्म असणाऱ्या सर्व वायुंना पवित्रता, शुद्धता, तेज आणि संजीवन प्रदान करण्याचे कार्य परब्रह्म करते.

बाहुलीमध्ये एक बॅटरी सेल असतो. या बॅटरी सेलमुळे त्या बाहुलीच्या आत बसविलेले मशीन चालू होते व ती बाहुली चालू लागते, बोलू लागते, गाऊ लागते, हातवारे करू लागते अगदी त्याच प्रमाणे परब्रह्म संपूर्ण विश्वाला संजीवन देत असते व या परब्रह्मामुळेच आपण चालतो, बोलतो, खातो, पितो. सूर्यही या परब्रह्मामुळेच प्रकाश देतो.

अनंत ब्रह्माण्डे या परब्रह्माच्या पोटात सामावलेली आहेत. पृथ्वी, ग्रह, नक्षत्र, तारे या परब्रह्मामुळे प्रकाशतात व फिरत असतात. या संपूर्ण विश्वामध्ये परब्रह्माशिवाय दुसरे काही नाही. एकच परब्रह्म विविध रूपांनी नटलेले आहे.

ज्याप्रमाणे सोन्याचे असंख्य अलंकार होतात परंतु सर्व अलंकारात सोन्याशिवाय दुसरे काहीच नसते त्याप्रमाणे

या विश्वात परब्रह्माशिवाय दुसरे काहीही नाही.

ज्याप्रमाणे बल्ब, ट्युब, फॅन, टीव्ही, कुलर, फ्रिज, एअरकंडीशनर इत्यादी हजारो प्रकारची विजेची उपकरणे, हजारो प्रकारची मशीन्स ही फक्त इलेक्ट्रीसिटीवर चालतात, वीज नसेल तर सगळा कारभार ठप्प होतो, त्याप्रमाणे सूर्य, चंद्र, ग्रह, नक्षत्र, तारे या सर्वांना परब्रह्म प्रकाशित करते. परब्रह्म हेच सर्वांचे जीवन आहे.

परब्रह्म दगडात आहे, परब्रह्म झाडात आहे, परब्रह्म प्राणी, पशू , पक्षी यांच्यात आहे. सृष्टीतील यच्चयावत् जड व चेतन पदार्थांमध्ये परब्रह्म भरून राहिलेले आहे. चेतन पदार्थातील परब्रह्म आपल्या अनुभवास येते. झाडाच्या पानामध्ये असणारे चैतन्य आपण अनुभवू शकतो. परंतु जड पदार्थातील म्हणजे दगड, लोखंड, प्लॅस्टिक, लाकूड इत्यादी पदार्थातील परब्रह्म आपल्या अनुभवास येत नाही. तरीही या विश्वामध्ये परब्रह्माशिवाय अन्य काहीच नाही हेच सत्य आहे.

ज्योतिर्मय स्वरूपात राहणारे योगी, स्वर्गलोकातील देवी-देवता, सिद्ध-महात्मे, ईश्वरस्वरूप-परमेश्वरस्वरूप महात्मे, पृथ्वीतलावर आत्तापर्यंत होऊन गेलेले सर्व अवतार, हिमालयासारख्या पर्वतातून राहणारे योगी-योगिनी, मनुष्याच्या

दृष्टीला न दिसणारे परंतु विविध ग्रहांवरती वास्तव्य करून राहणारे, विविध प्रकारचे आत्मे सारेच परब्रह्माची उपासना करत असतात.

परब्रह्म जरी सर्व व्यापक असले तरी अहंकार, कल्पना, विचार यांच्या जाळ्यात गुरफटलेल्या मानवाला परब्रह्माचा अनुभव येत नाही. कूटस्थामध्ये (fontanel) लाईटरच्या स्पार्कप्रमाणे परब्रह्म आपले अस्तित्व दाखविते. मसुराच्या दाण्याप्रमाणे असणाऱ्या नीलबिंदूरूप महाकारणदेहाला हे तेजस्विता प्रदान करते व परमात्मस्वरूपही प्रदान करते. त्यामुळे परब्रह्म जसे सर्वत्र संचलेले आहे तसाच नीलबिंदूरूप दिसणारा परमात्मास्वरूप महाकारणदेहही सर्वव्यापी असतो.

जन्मोजन्मींच्या कर्म संस्काराची बीजे धारण करणाऱ्या अंगुष्ठ- प्रमाण कारणदेहालाही परब्रह्माकडूनच चैतन्य प्राप्त होत असते व माणसाच्या सूक्ष्मदेहाला म्हणजे जीवात्म्यालाही परब्रह्माकडूनच चेतना प्राप्त होत असते. माणसाच्या सूक्ष्मदेहाला म्हणजे जीवात्म्याला जी चेतना परब्रह्माकडून मिळत असते त्या चेतनेमुळेच स्थूलशरीरातील श्वास घेणे, सोडणे, रुधिराभिसरण, अन्नपचन इत्यादी क्रिया आपोआप होत असतात. गाढ झोपेतही यांचे कार्य चालूच असते.

अंतर्मुख व्हा व थोडा विचार करा –

स्वतःच्या मनाला, बुद्धीला प्रश्न विचारा **'मी कोण आहे ?'** मी जर हाडामासाचा देह आहे तर जेव्हा **मी** या देहातून बाजूला होईन तेव्हा हा देह मृत होईल म्हणजे एक गोष्ट सिद्ध झाली की, मी म्हणजे हाडामासाचा देह नव्हे.

जर मी म्हणजे हाडामासाचा देह नव्हे तर मी कोणीतरी **'सूक्ष्म'** आहे हे सिद्ध होते.

मी कोणीतरी सूक्ष्म आहे हे लक्षात आले. आता मी सूक्ष्म आहे म्हणजे कोण आहे याचा शोध घ्यायला हवा. माझे सूक्ष्म स्वरूप म्हणजे काय आहे याचा शोध घेण्यासाठी एखाद्या प्रकाशमार्गी सद्‌गुरुची सेवा करावी लागते.

प्रकाशमार्गी सद्‌गुरुची सेवा केल्यानंतर सूक्ष्मशरीरातील मानस– सरोवरामध्ये उठणाऱ्या विचारांच्या लाटा कमी कमी होऊ लागतात. सद्‌गुरु सांगतात, ''**हंस हो ! म्हणजे मानस–सरोवरात तुला विहार करता येईल. विचारांचे वादळ शमेल.**''

हंस स्वरूप प्राप्त झाल्यानंतर विचारांचे वादळ शमते. परंतु विचार तरंग उठतच राहतात. हंसाला मानस–सरोवरात उठणाऱ्या या विचार तरंगाचाही कंटाळा येतो. तो पंख

फडफडवितो. आकाशाच्या दिशेने झेप घेतो. विहंगममार्गाचे अनुसरण करतो. परमहंस होतो, जीवनमुक्त होतो, परब्रह्माच्या प्रांतात विहार करतो.

ॐ

७. परमहंस

परब्रह्म हे आकाशाप्रमाणे आहे. अत्यंत सूक्ष्म आहे म्हणून आध्यात्मिक भाषेमध्ये त्याला चिदाकाश, महदाकाश, शून्य, महाशून्य, परमशून्य असे म्हणतात. व्यावहारिक भाषेमध्ये याला अवकाश, अंतराळ, खगोल इत्यादी स्थूल नावे आहेत. या महाशून्यामध्ये कोट्यावधी नक्षत्र, तारे, ग्रह, सूर्य फिरत असतात. असे म्हणतात की, आपला सूर्य इतका मोठा आहे की त्या सूर्याच्या पोटामध्ये तेरा लक्ष पृथ्वी सहज मावतील व अंतराळामध्ये इतक्या विशाल आकाराचे तारे आहेत की, ज्यांच्या पोटामध्ये आपले हजारो सूर्य मावतील. एकंदरीत हे सगळे विश्व अफाट आहे.

या अफाट व अचाट विश्वामध्ये मुक्तपणे, स्वैरपणे जो

आत्मा संचार करू शकतो, प्रत्येक ग्रहगोलावरील जीवसृष्टीचे ज्ञान मिळवू शकतो, जीवसृष्टीला पाहू शकतो, अशा महान आत्म्याला **परमहंस** म्हणतात. परमहंस पदाला पोहोचलेला महात्मा परमात्मास्वरूप असतो. हे परमहंस पद कसे प्राप्त होते हे आपण थोडक्यात पाहू.

परमहंसपद प्राप्त होण्यासाठी चार अवस्थांमधून जावे लागते. या चार अवस्था पुढील प्रमाणे-

१) कुटीचक २) बहुदक ३) हंस ४) परमहंस

या चारही अवस्थांमध्ये कोणते अनुभव येतात व एकेक अवस्था कशी पचवावी लागते हे आपण थोडक्यात पाहू !

कुटीचक

ज्याचे मन अत्यंत स्वच्छ आहे, ज्याच्या मनात कसल्याही इच्छा आकांक्षा नाहीत, ज्याला कसलीही अपेक्षा नाही, जो मनाने तृप्त आहे, असा साधक एखाद्या नदीच्या किनारी एखादी कुटी म्हणजे झोपडी बांधतो व या झोपडीमध्ये तो सतत **सोऽहम्** ध्यान करत राहतो. तो **सोऽहम्** ध्यानामध्ये रंगून जातो.

वातावरणातील व भूगर्भातील दुष्ट शक्तींनी त्रास देऊ नये म्हणून तो साधक सात्त्विक देवतेच्या स्तोत्रांचे रोज एक

तासभर पाठ करतो व नंतरच **सोऽहम्** ध्यानात रंगून जातो.

सुरुवातीला काही काळ विचारांचे वादळ त्याच्या मनात थैमान घालत असते. काही काळाच्या अभ्यासानंतर मन शांत होऊ लागते.

सुरुवातीला डोळ्यासमोर गडद अंधार दिसतो. या गडद अंधःकाराला भूताकाश असे म्हणतात. हळूहळू हा अंधार विरळ होऊ लागतो व सूर्योदयापूर्वीचे आकाश जसे असते तसे आकाश दिसू लागते. या आकाशाला **चित्ताकाश** असे म्हणतात. साधकाचे सूक्ष्मशरीर येथपर्यंत अतिशय शुद्ध झालेले असते. काही काही साधकांचे सूक्ष्मशरीर इतके पारदर्शक होते की या पारदर्शक सूक्ष्मशरीरामध्ये अनेक देवी-देवतांची दर्शने होतात.

बहुदक

साधकाच्या चित्ताची शुद्धी झाल्यानंतर मन **एकाग्र** होऊ लागते. मन एकाग्र होणे म्हणजे कुठल्यातरी एकाच विचारावर मनाला बारा ते चौदा तासपर्यंत अडकवून ठेवणे. याला मन एकाग्र होणे असे म्हणतात. हीच खरी **एकाग्रता** होय.

बहुदक म्हणजे बगळा ज्याप्रमाणे एकाग्रतेने ध्यान करतो व मासा जवळ येताच पट्‌कन सूर मारून त्याला पकडतो व

उंच आकाशात झेप घेऊन एखाद्या झाडावर जाऊन बसतो व तो मासा खाण्याचा आनंद लुटतो.

मन चोवीस तास अहोरात्र एकाच विषयावर एकाग्र होऊ लागले की, त्या अवस्थेला **धारणा** असे म्हणतात. या अवस्थेमध्ये अनेक सिद्धी प्राप्त होतात म्हणून या अवस्थेला बहुदक असे नांव दिलेले आहे. येथे योग्यांना असे म्हणायचे आहे की, अनेक सिद्धी प्राप्त करणारे तुम्ही बगळे होणार की, या **बहुदक** स्टेजकडे दुर्लक्ष करून पुढे जाणार?

जे साधक बहुदक म्हणजे बगळ्याप्रमाणे मनाची एकाग्रता या स्टेजमध्ये राहतात ते कशाप्रकारे मनाची एकाग्रता करतात व सिद्धीरूपी मासे जे मानस सरोवरात फिरत असतात ते कसे पकडतात याची आपण थोडीफार माहिती घेऊ, कारण हा विषय खूपच मोठा आहे.. केवळ या विषयावरच एक पुस्तक लिहिता येईल.

एकाग्रता प्राप्त झाल्याकारणाने साधक सिद्धींची प्राप्ती करून देणारा एखादा मंत्र निवडतो व त्या मंत्राचा जप करू लागतो. काही दिवसातच त्याला ती सिद्धी प्राप्त होते. त्यानंतर तो दुसरी सिद्धी प्राप्त करण्यासाठी मंत्राचा जप करतो. या मंत्रजपाने त्याला दुसरी सिद्धी प्राप्त होते.

बगळा ज्याप्रमाणे एकाग्रतेने माशाचे ध्यान करतो व एकेक मासा खाण्याचा आनंद लुटतो, त्याप्रमाणे साधक एकेका मंत्राचा जप करतो व एकेक सिद्धी प्राप्त करू लागतो. असे हजारो मंत्र आहेत व हजारो मंत्रांच्या हजारो सिद्धी आहेत.

अतीत अनागत ज्ञान– कोणाचेही भूत–भविष्य जाणणे.

त्रिकालज्ञान – भूत, भविष्य, वर्तमान जाणणे.

पशू–पक्षी भाषा ज्ञान– सर्व प्राणी व पशू काय बोलतात हे ओळखणे.

अरिष्टज्ञान– माणसावर येणाऱ्या संकटाचे आगाऊ ज्ञान होणे.

भुवनज्ञानम्– जगात कोठे काय चालले आहे हे बसल्या जागी समजणे.

दूरदर्शन– बसल्या जागेवरून हजारो मैलावर कोण काय करीत आहे ते पाहणे.

दूरश्रवण– शेकडो मैलावर दोन व्यक्ती आपसात काय बोलत आहेत ते ऐकणे.

वनस्पतीज्ञानम् – कुठली वनस्पती कुठल्या रोगावर उपयोगी येते हे जाणून घेणे.

किमया – धातूपासून सोने बनविणे.

यक्ष–यक्षिणी साधन– वातावरणामध्ये अनेक प्रकारच्या यक्ष–यक्षिणी निवास करून असतात. यांना अर्धदेवता मानले जाते. याशिवाय असंख्य क्षुद्र शक्तीही असतात. मनाची एकाग्रता साध्य झालेला साधक यांच्या मंत्रांचा जप करतो व विविध प्रकारचे चमत्कार करण्याचे सामर्थ्य प्राप्त करतो.

वरील सर्व माहिती एवढ्याकरिताच लिहिली आहे की, एकाग्रता प्राप्त झाल्यानंतरसुद्धा साधक कसे भरकटतात व सिद्धींच्या जाळ्यात कसे फसतात. बगळे होऊन सिद्धींचे मासे खाण्यात कसा आनंद मानतात. प्रकाशमार्ग प्राप्त होऊनही सिद्धींच्या मोहांना कसे फसतात. वाचकांना हे समजावे म्हणून या सर्व गोष्टी लिहिल्या आहेत.

जे साधक सिद्धींच्या साधना करत नाहीत व फक्त **सोऽहम्** ध्यान करत राहतात, त्यांच्या समोर मोहाचे आणखी एक दालन उघडले जाते. या दालनामध्ये विविध प्रकारची सामर्थ्ये भरलेली असतात.

प्रकार असा होतो की, साधकाची इच्छा नसतांनाही अंगी विविध प्रकारची सामर्थ्ये प्रकट होऊ लागतात,

दुसऱ्याच्या मनातील विचार कळू लागतात, अचानकपणे मन आपल्या पायावर अथवा हातावर एकाग्र केले असता तो हात अथवा पाय पहिलवानसुद्धा उचलू शकत नाही. तर पुष्कळ वेळा संपूर्ण शरीर कापसासारखे हलके होते. अशा प्रकारच्या योगसिद्धी अंगी आपोआप प्रकट होऊ लागतात. साधकाने या सर्व सिद्धींकडे दुर्लक्ष करायचे असते.

हंस

साधना करतांना प्राप्त होणाऱ्या सर्व सिद्धींकडे जो दुर्लक्ष करतो, सिद्धींचा स्वीकार करण्याचे टाळतो, त्याला **हंस** स्टेज प्राप्त होते.

मानस सरोवरामध्ये विहार करणारा हा **हंस** सद्गुणांचे मोती खातो. मानस सरोवर म्हणजे आपले मन व हंस म्हणजे सोऽहम् ध्यान करणारा साधक !

असा साधक सिद्धी-सामर्थ्याचा स्वीकार करत नाही. जास्तीत जास्त सद्गुण अंगी बाणण्याचा प्रयत्न करतो. मनाला परब्रह्मामध्ये लीन करण्याचा प्रयत्न करतो.

लहानपणी पोथ्या वाचतांना त्याचप्रमाणे विद्वान लोकांनी लिहिलेले आध्यात्मिक ग्रंथ वाचतांना पुढील गोष्टींचे अत्यंत आश्चर्य वाटत असे. या सर्व आध्यात्मिक ग्रंथांमध्ये पुढील

गोष्टींचे रसभरीत वर्णन आहे.

१) कावळा जेव्हा मानस सरोवरास जाऊन पोहोचतो तेव्हा तो आपोआप हंस होतो.

२) दुधामध्ये पाणी मिसळून ते जर हंसासमोर ठेवले तर हंस त्यातील फक्त दुध पितो व भांड्यामध्ये पाणी शिल्लक राहते. हंसाच्या या अद्‌भुत करणीचा भारतीय विद्वानांवर इतका प्रभाव पडला की त्यांनी हंस नीर-क्षीर न्याय म्हणून शब्दप्रयोग व्याकरणांत प्रचलित केला व आध्यात्माच्या जवळ-जवळ सर्व पुस्तकांमध्ये हंस नीर-क्षीर न्याय हा शब्दप्रयोग सर्रास वापरला जातो.

३) हंस फक्त मोती खातो व इतर कुठलेही खाद्य पदार्थांकडे तो मुळीच पहात नाही.

सुमारे चाळीस वर्षांपूर्वींचे विद्वान, पंडीत, शास्त्री, किर्तनकार, पुराणिक या विषयावर नेहमीच चर्चा करत असत.

माझ्या ज्ञानाच्या कक्षा जसजशा वाढू लागल्या तसतसे या सगळ्या गोष्टींचे अर्थ कळू लागले.

१) कावळा म्हणजे ज्याचे सूक्ष्मशरीर काळेकुट्ट आहे, असा जीवात्मा किंवा असा मनुष्य. अशा माणसाने जर मनाचा निश्चय केला व विविध प्रकारच्या उपासना करून त्याने मनात

उठणाऱ्या विचारांचे वादळ शांत केले तर तो मनरूपी सरोवरामध्ये पोहणारा हंस होईल. जो मनरूपी सरोवरावर किंवा मानस सरोवरात स्वैरपणे विहार करतो त्याला **हंस** असे म्हणतात.

साधनेच्या सुरुवातीला साधक कावळा असतो. मनावर विजय मिळवून तो **हंस** बनतो असा याचा अर्थ.

२) हंस पक्षी दूध आणि पाणी यांना वेगळे करू शकत नाही. परंतु हंस स्टेज प्राप्त झालेला योगी जेवढे चांगले तेवढ्याचाच स्वीकार करतो व वाईटाचा तो स्वीकार करत नाही.

३) हंस पक्षी चारा खातो. परंतु हंस स्टेज प्राप्त झालेला योगी फक्त सद्‌गुणांचाच स्वीकार करतो, तो सद्‌गुण शिकतो. सद्‌गुण अंगी बाणण्याचा प्रयत्न करतो.

आमच्या प्राचीन विद्वानांनी उपमा अलंकाराचा स्वैरपणे वापर करून जनतेची भरपूर दिशाभूल केलेली आहे व हा प्रकार जवळ-जवळ सर्वच ग्रंथांनी केलेला आहे असो.

श्वास घेताना **सोऽ** व सोडताना **हम्** असा जो नैसर्गिक ध्वनी होत असतो, या ध्वनीवर लक्ष केंद्रीत करून रोज बारा तास याप्रमाणे अनेक वर्षे साधना केल्यानंतर हंस ही स्टेज प्राप्त

होते. अर्थात परमेश्वराची कृपा असेल, गुरुची कृपा असेल, प्रारब्ध शुद्ध झालेले असेल, मन स्वच्छ असेल, चित्तशुद्धी झालेली असेल तरच या साधनेत यश येते अन्यथा या साधनेत यश येत नाही.

अनेक वर्षे **सोऽहम्** साधना केल्यानंतर चित्ताकाशामध्ये हंस (साधक) विहार करू लागतो. या चित्ताकाशात त्याला अनेक योगी भेटतात, पुढील मार्गदर्शन करतात, आत्मा स्फटिकाप्रमाणे शुद्ध होतो. समाधी लागते. अधून मधून **चिदाकाशाचे** दर्शनही होते. हृदय परमानंदाने भरून ओसंडून वाहू लागते अशा माणसाला **उत्तम पुरुष** म्हटले जाते.

परमहंस

हंस स्टेज अंगी जिरल्यानंतर योग्याला उत्तम पुरुष म्हटले जाते; महात्मा म्हटले जाते; तर परमहंस स्टेज अंगी जिरल्यानंतर योग्याला पुरुषोत्तम अथवा परमात्मा म्हटले जाते.

हंस स्टेज पूर्णपणे प्राप्त झाल्यानंतर आत्म्याचा आणखी विकास होऊ लागतो. तद्नंतर एक एक मितीवर (dimensions) विजय मिळवित पुढे जावे लागते. एकूण नऊ मिती आहेत. या नऊही मिती पार करून पुढे गेल्यानंतर **परमहंस**

ही स्टेज प्राप्त होते. येथे आत्मा परमात्मा होतो. जीवनमुक्त होतो. या अवस्थेचे वर्णन करण्यास शब्द अपुरे पडतात.

परमहंस अवस्थेतील सिद्धयोगी नेहमी महाशून्यात निवास करतात. याला **चिदाकाश** असेही म्हणतात. ही देवी-देवतांच्याही पलिकडची अवस्था आहे.

ही स्टेज प्राप्त करण्यासाठी स्वर्गलोकातील देवी-देवता, साधक, पुनःश्च भूतलावर मानवरूपाने जन्म घेतात. कारण मानवदेहाने साधना करूनच ही अवस्था गाठावी लागते. स्वर्गलोकातील दिव्यदेहाने ही अवस्था गाठायला हजारो वर्षे लागतात. मानवदेहाने ही अवस्था गाठायला फक्त पन्नास वर्षांची साधना पुरेशी असते. मात्र साधकाचे चित्त अतिशय शुद्ध असावे लागते. तरच पन्नास वर्षात तो परमहंस स्टेजपर्यंत जाऊन पोहोचू शकतो.

परमहंस स्टेज अंगी पूर्णपणे जिरविल्यानंतर जीवनमुक्ताला दोन पर्याय शिल्लक राहतात.

परब्रह्मात विलीन व्हायचे, की, परमेश्वर व्हायचे !

बरेचसे योगी परब्रह्मात विलीन होतात. लाखातील एखादाच परमेश्वर पदापर्यंत जाऊन पोहोचतो. याचा अर्थ असा नव्हे की परमेश्वर हे पद परब्रह्मापेक्षा श्रेष्ठ आहे. येथे

फरक असा असतो की परब्रह्मात विलीन होणे म्हणजे चैतन्यात विलीन होणे व परमेश्वर होणे म्हणजे ऋषी होऊन हजारो लाखो वर्षे तपश्चर्या करत राहणे.

परमेश्वर होण्यासाठी परब्रह्म स्वरूपता प्राप्त झाल्यानंतर देहासहित निर्गुण निराकार होऊन लाखो वर्षे तपःश्चर्या करावी लागते. विश्व कल्याणासाठी अनेक वेळा अवतारही घ्यावे लागतात. पुष्कळ वेळा हजारो लाखो लोकांची पापे स्वतः भोगून काढावी लागतात. या सर्व गोष्टी अतिशय कष्टाच्या असतात म्हणून लाखातील एखादाच परमेश्वर पदापर्यंत जाऊन पोहोचतो असे म्हटले आहे.

भारतातील अनेक पर्वतांमध्ये हजारो वर्षांचे ऋषी आजही तपःश्चर्या करत आहेत. उत्तर ध्रुवावर तसेच आल्पस् पर्वतातही काही ऋषी तपस्या करत आहेत. हे सर्व ऋषी अनादी कालापासून तपःश्चर्या करत असून पुढे अनंतकालपर्यंत तपःश्चर्या करत राहणार आहेत.

सिक्कीमहून तिबेटला जाणाऱ्या मार्गामध्ये आजही काही गुप्त स्थाने असून येथे हजारो वर्षांचे योगी तपस्या करत आहेत.

अशा योग्यांना, ऋषींना **नित्यसिद्ध** असे म्हटले जाते.

तीन प्रकारचे सिद्ध असतात.

१) नित्यसिद्ध – हजारो वर्षे तपःश्चर्या करत राहणाऱ्या ऋषींना नित्यसिद्ध म्हटले जाते. यांचे देह चिन्मय असतात. हे कधी कधी अवतार घेतात व पृथ्वीवरील पुण्य वाढवितात.

२) साधनासिद्ध – विविध प्रकारच्या साधना करून हे लोक सिद्ध बनतात व जीवनमुक्त सिद्धावस्था प्राप्त होताच परब्रह्मात विलीन होतात.

३) कृपासिद्ध – एखादा करुणाशील दयाळू सत्पुरुष एखाद्या सद्गुणी माणसावर कृपा करतो व हा माणूस पुढे सिद्ध बनतो. अशा व्यक्तीला **कृपासिद्ध** म्हटले जाते.

अशा प्रकारे कुटीचक या अवस्थेपासून आध्यात्माचा प्रवास सुरू होऊन परमहंस पदापर्यंत प्रवास पूर्ण केला जातो.

ॐ

८. अंते मति सः गति

मृत्युसमयी मनामध्ये जे काही विचार असतील, त्याप्रमाणे पुढचा जन्म प्राप्त होतो. हा या संस्कृत सुभाषिताचा जरी अर्थ असला तरी मृत्युसमयी खूप वेगवेगळ्या घटना घडत असतात.

आयुष्यभर माणसाने ज्या काही चांगल्या-वाईट गोष्टी केल्या, त्या सर्व गोष्टींचा चित्रपट त्याला दाखविला जातो. उद्धार होण्यासाठी त्याला किती संधी उपलब्ध करून दिल्या गेल्या होत्या, हेही त्याला दाखविले जाते. नंतर तो चित्रपट बंद पडतो व त्यानंतर खरा प्रकार सुरू होतो .

मनुष्य जर पापी असेल, खूप वाईट कर्मे केलेली असतील, प्रजेला पिडून पैसा कमावला असेल, तर पुष्कळ

वेळा एका विशिष्ट प्रकारचे प्राणी, त्याचे हातपाय खात आहेत, असे दिसून येते. त्या विशिष्ट प्रकारच्या प्राण्याला माझ्यापासून बाजूला करा असे सांगण्याचा तो प्रयत्न करत असतो. परंतु ओठातून शब्द बाहेर पडत नाहीत. त्या प्राण्याच्या चिंतनातच त्याचे प्राण जातात व त्याला त्या प्राण्याच्या योनीमध्ये जन्म प्राप्त होतो.

वरती विशिष्ट प्रकारचे प्राणी असा शब्द वापरला आहे. कारण कुत्र्याच्या जन्माला जाणाऱ्यांना फक्त कुत्रेच दिसतात. डुक्कराच्या जन्माला जाणाऱ्यांना फक्त डुक्करच दिसतात. हत्तीच्या जन्माला जाणाऱ्यांना हत्तीच दिसतात. पुष्कळ वेळा असेही घडते की, जो प्राणी आयुष्यात कधीही पाहिला नाही, असे प्राणी मृत्यूच्यावेळी दिसतात. मृत्यूच्यावेळी जे दिसेल तो जन्म प्राप्त होतो.

काही माणसांना मृत्यूच्यावेळी वेगवेगळी झाडे दिसतात. अशा माणसांचे आत्मे मृत्यूनंतर वृक्षांमध्ये राहतात.

काही माणसांना मृत्यूनंतर आपण अंधःकारमय बोगद्यातून जात आहोत असे दिसते. अशी माणसे मृत्यूनंतर पिशाच्च लोकात जातात.

तंत्र-मंत्राच्या साधना करणारे बरेच साधकही मृत्यूनंतर

पिशाच्च लोकात जातात.

काही माणसांना मृत्युसमयी त्यांच्या अगोदर मेलेले त्यांचे पूर्वज, तसेच मित्रमंडळी दिसतात, असे आत्मे मृत्यूनंतर आपल्या मित्रमंडळींच्या व पूर्वजांच्या सहवासात राहतात.

एकंदरीत मृत्युसमयी माणसाला जो प्राणी, पशू ,पक्षी दिसेल त्या योनीत जन्म मिळतो. परिवारातील मृत व्यक्ती, मित्रमंडळी, नातेवाईक, पूर्वज दिसल्यास ते ज्या लोकात रहात आहेत त्या लोकात मृत व्यक्तीचा आत्मा जाऊन राहतो.

काही माणसे खूप पुण्यवान असतात. ईश्वराचे नामस्मरण करून ते प्राण सोडतात. पुष्कळ माणसांना आपल्या मृत्यूची वेळही माहीत असते. अशी पुण्यवान माणसे जेव्हा देहत्याग करतात, तेव्हा स्वर्गातील देव-देवता व सिद्धमहात्मे अशा सद्भक्तांच्या स्वागताला हजर असतात. एखादा सत्पुरुष जेव्हा देहत्याग करून परलोकात जातो, तेव्हा परलोकामध्ये खूप मोठा उत्सव केला जातो. त्या आत्म्याचा खूप सन्मान केला जातो.

काही सद्भक्त आयुष्यभर ईश्वराचे नामस्मरण करतात व मृत्युसमयी परमेश्वराचे नामस्मरण करत प्राण सोडतात, असे सद्भक्त मृत्यूनंतर आनंदमय लोकात जातात.

दया, करुणा, प्रेम इत्यादी सद्गुणांची जे जोपासना करतात अशा सद्भक्तांना मृत्यूनंतर अतिशय उच्च स्थान प्राप्त होते.

शेवटचा दिवस गोड होण्यासाठी खूप प्रयत्न करावे लागतात.

आत्म्याच्या खऱ्या समस्या मानवी जीवन संपून गेल्यानंतरच सुरू होतात. मनुष्य जन्माला येतो, पोटासाठी मरेपर्यंत राबतो व एक दिवस मरून जातो. मृत्यूनंतर काही माणसांच्या लक्षात येते की, मनुष्यजन्मरूपी सुवर्णसंधी ईश्वराने आपल्याला दिलेली होती. ती आपण वाया घालविली.

मनुष्यजन्म ही आत्म्याला दिलेली सुवर्णसंधी असते. आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी आत्म्याला मनुष्यजन्म दिला जातो. पृथ्वी हे एक विद्यापीठ असून येथे मानवता शिकण्यासाठी आपण जन्माला आलेलो असतो. सद्गुण शिकण्यासाठी आपण जन्माला आलेलो असतो. जे आत्मे ही संधी गमावतात किंवा मानवजन्माचा दुरुपयोग करतात अशा माणसांच्या आत्म्यांना अंतसमयी खूप भयंकर दृश्ये दिसतात व त्यातच त्यांचा अंत होतो व नंतर ईश्वराच्या कठोर

न्यायप्रक्रियेला तोंड द्यावे लागते.

शेवटचा दिवस गोड व्हावा, असे वाटत असेल, तर अखंड नामस्मरण, परोपकार व दान करणे आवश्यक आहे व कोणाचाही ईर्षा, द्वेष, मत्सर, हेवा-दावा या गोष्टी करता कामा नये.

काही लोक खूप सज्जन असतात, त्यांच्या वाट्याला खूप कष्ट व दुःख येत असतात. खरे पाहता ही ईश्वराची कृपाच असते. ईश्वर दुःख व कष्ट देऊन त्यांच्या आत्म्याला शुद्ध करत असतो; त्यांचे प्रारब्ध शुद्ध करत असतो, अशा लोकांचाही शेवट खूप गोड होतो, मृत्यूनंतर अशा लोकांना सद्‌गती म्हणजे उत्तम स्थान प्राप्त होते. दुःख व कष्ट भोगल्याकारणाने अशा लोकांचे प्रारब्ध शुद्ध झालेले असते. काही माणसे ज्ञानी असतात, परिस्थितीने सुखी असतात, त्यांना माहीत असते की, पुण्य संपल्यानंतर दारिद्र्य, दुःख व कष्ट भोगावे लागतील असे घडू नये म्हणून ते लोक खूप दान करतात व ईश्वरभक्ती करतात. काही लोक सर्वसंगपरित्याग करून एकांतवासात राहतात व मुक्ती प्राप्त व्हावी म्हणून प्रयत्न करतात, अशा माणसांना उच्चकोटीच्या स्वर्ग-लोकात स्थान मिळते किंवा पुन्हा मनुष्यजन्म मिळून त्यांच्या हातून आध्यात्मिक कार्य घडते व जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त होते.

सध्याची परिस्थिती अतिशय बिकट आहे. माणसांची इतकी काही अधोगती झालेली आहे की, आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी माणसांकडे वेळ नाही, आध्यात्मिक प्रगतीची इच्छा नाही व मृत्यूनंतर जीवन असते यावर विश्वास नाही. मनाला शांती नाही, मिळविलेला पैसा पुरत नाही, पैशाची हाव संपत नाही, अशा असंख्य समस्यांमुळे माणसांची पराकोटीची अधोगती झालेली आहे.

सर्वत्र सैतानाचे, काळ्याकुट्ट अंधःकाराचे साम्राज्य सध्या पृथ्वीतलावर सुरू आहे. यामुळे भ्रष्टाचार, पैसे खाण्याची प्रवृत्ती, लबाडी, फसवणूक, गुंडगिरी, अशा सर्व वाईट गोष्टींचे थैमान पृथ्वीतलावर चालू आहे. यामुळे अगदी स्पष्ट शब्दात सांगायचे ठरविल्यास हजारातील दोन-चार माणसेच स्वर्ग लोकात जातात. राहिलेल्यांपैकी काही पिशाच्च लोकात जातात तर काही पशू , पक्षी, प्राणी यांच्या योनीत जन्माला येत आहेत. ईश्वरीशिक्षा म्हणून पशू, पक्षी, प्राणी यांच्या योनीत जन्माला येणाऱ्या आत्म्यांना आपण पूर्वजन्मी मनुष्य होतो याची जाणीव असते व मनुष्य जन्मात असताना आपण जी जी पातके केली, ज्या ज्या चुका केल्या त्या सर्व गोष्टी आठवत राहतात.

ज्या ज्या लोकांना आपण त्रास दिला ते सर्व आठवते व त्यांच्या डोळ्यातून पाणी येत राहते. मात्र मांजर, कुत्रा, लांडगा, तरस, बिबट्या, गिधाड अशा प्राण्यांच्या योनीत जन्म घेणाऱ्या मनुष्याच्या आत्म्यांना आपण पूर्वजन्मी मनुष्य होतो याची जाणीव नसते. परंतु यातही एखाद्-दुसरा अपवाद आढळतो. नागपूर येथील दत्तात्रेय आगे यांच्या घरातील कुत्री प्रत्येक एकादशीला उपवास करत असे हे मी '**आत्मसिद्धी**' या माझ्या पुस्तकात लिहिलेले आहे.

पृथ्वीवरील ही परिस्थिती पालटावी म्हणून दैवी सृष्टीमधून प्रयत्न सुरू आहेत. थोडीशी ईश्वरभक्ती करणाऱ्यालाही त्यामुळेच चांगले अनुभव येत आहेत.

आपल्यावर ईश्वराची कृपा व्हावी, अशी जर इच्छा असेल तर, मानवाने काही पक्के विचार, काही खूणगाठी मनाशी बांधायला हव्यात.

हा देह सोडून एक दिवस जायचे आहे. ही मनाशी खूणगाठ बांधावी व ईश्वरभक्ती, दान-धर्म, परोपकार जास्तीत जास्त करावा. असे केले तरच शांती समाधान मिळेल नाहीतर '**अंते मति सः गति**' या न्यायाप्रमाणे सर्वांची स्थिती आजही होत आहे व पुढेही होत राहील.

भक्तलोक असाही प्रश्न विचारतात की, कशा पद्धतिने वागले असता मुक्ती किंवा मोक्ष मिळेल किंवा आध्यात्मात प्रगती होईल. यासाठी काही गोष्टी स्पष्टपणे लिहीत आहे. सद्भक्तांनी या गोष्टी आचरणात ठेवल्यास त्यांची नक्की प्रगती होईल.

ऋण

शक्यतो कोणाकडूनही पैसे उसने घेऊ नयेत. कर्ज काढू नये कारण त्याचे दुष्परिणाम होतात. कर्ज फेडण्यासाठी पुन्हा पुन्हा जन्म घ्यावे लागतात.

कोणाकडून कसलेही दान घेऊ नये. दान घेण्याचा अधिकार फक्त जीवनमुक्त सिद्धपुरुषांना असतो. सिद्धपुरुष दानाच्या रूपाने लोकांचे पाप घेतात व त्यांना सुखी व संपन्न करतात.

सामान्य माणसाने दहा रुपयाचे जरी कर्ज घेतले व ते फेडले नाही तर ईश्वराच्या नियमाप्रमाणे त्या आत्म्याला पुन्हा जन्म घेऊन त्या दहा रुपयाची व्याजासहित रक्कम फेडावी लागते. अशा प्रकारे दहा रुपये कर्जाचे, लाखो रुपये परत करावे लागतात. याला एक पर्याय असा असतो की, कर्ज घेणाऱ्या माणसाजवळ जर पुण्याई असेल, तर पैसे परत

करण्याऐवजी कर्ज घेणाऱ्याची पुण्याई कर्ज देणाऱ्याला मिळते. अशा प्रकारे हिशोबाची तडजोड केली जाते. तरीही कोणाचेही **कर्ज** घेऊ नये अथवा उसने पैसे घेऊ नयेत. हे वाचकांनी लक्षात ठेवावे.

एक रुपयाचीही लाच खाऊ नये. लाच खाणे हे अतिशय भयंकर पाप आहे. इतकेच नव्हेतर सहकारी माणसे लाच घेत असतील व त्या लाचेतील वाटा तुम्हाला देत असतील तरीसुद्धा तो घेऊ नये. ही **'वरकमाई'** अनेक दुःखांना आमंत्रण देते व अनेक जन्मही घ्यायला लावते. तुम्ही इतरांना जेवढे सहकार्य कराल, मदत कराल तितके तुमचे पाप फिटते व तुम्ही ईश्वराच्या जवळ जाता. त्यामुळे तुमच्याने जेवढी होईल तेवढी इतरांना मदत करा. परोपकारातच परमार्थाचे सार आहे.

हत्या

कोणाचीही हत्या करू नये. मनुष्य ही कर्मयोनी असल्याकारणाने खूनासारख्या महापातकाचे दुष्परिणाम शेकडो वर्षे भोगावे लागतात. एक खून करणे म्हणजे स्वतःला हजारो वर्षे यमयातना देणे म्हणून खूनाचा विचार कधीही करू नये. तसेच आत्महत्येचा विचार सुद्धा करू नये. आत्महत्येने

असंख्य वर्षे यातना भोगाव्या लागतात.

वैर

कोणाशीही वैर करू नये, कोणाचाही द्वेष, मत्सर करू नये. कोणाचीही कधीही मनात असूया करू नये. मनात राग धरू नये. या सर्व गोष्टी माणसाला पुनःपुन्हा जन्म घ्यायला लावतात. वैर ही इतकी भयंकर गोष्ट आहे की, मृत्यूनंतर प्राणी व पशू यांचे जन्म प्राप्त झाले तरी वैर तेथेही कायम राहते. शिर्डीच्या श्रीसाईबाबांनी सर्प व बेडूक यांच्याविषयी कथा सांगतांना हे दोघेही पूर्वजन्मी मनुष्य होते. वैर केल्याकारणाने सर्प व बेडूक यांचे जन्म प्राप्त झाले. तरीपण वैर कसे संपले नाही याची गोष्ट सांगितली आहे. अशा प्रकारे ऋण, हत्या व वैर या गोष्टी माणसाच्या आत्म्याला पुन्हा पुन्हा जन्म घ्यायला लावतात. इतकेच नव्हेतर विविध योनीमध्ये जन्म घ्यायला लावतात.

तुम्ही आनंदाने जीवन जगा. परंतु कोणालाही त्रास होणार नाही याची दक्षता घ्या. तुमच्यामुळे जर कोणाला उगाचच त्रास झाला असेल तर ईश्वरीन्यायाप्रमाणे त्याचे परिणाम तुम्हाला भोगावे लागतील याची जाणीव ठेवा.

ईश्वर हा सर्व ठिकाणी भरलेला आहे. जेव्हा तुम्ही

एखाद्या व्यक्तीला त्रास देता, तेव्हा तो त्रास ईश्वरापर्यंत पोहोचतो व याची शिक्षा म्हणून तुम्हाला अनेक वर्षे त्रास भोगावा लागतो.

जेव्हा तुम्ही दुसऱ्याला आनंद देता किंवा मदत करता तेव्हा तुम्ही दिलेला आनंद व मदत ईश्वरापर्यंत पोहोचते व याची परतफेड म्हणून तुम्हाला हजारो पटीने आनंद व मदत मिळत राहते.

संपूर्ण भारतामध्ये खेड्यापाड्यातून मी पायी हिंडलो आहे. कन्नड, तेलगू , तामिळ, मल्याळम्, गुजराथी, अवधी, भोजपुरी, काश्मिरी, नेपाळी व भोटीया अशा अनेक भाषा बोलणाऱ्या लोकांमध्ये राहिलेलो आहे. माझी मातृभाषा मराठी व मोडके तोडके हिंदी, जवळ एक पैसा नाही, पायात चप्पल नाहीत अशा अवस्थेत प्रवास करत असताना मला भरपूर आनंद व भरपूर मदत सर्व ठिकाणी मिळत गेली. कोठेही कसल्याही गोष्टीची कमतरता पडलेली नाही. या सर्व गोष्टींचे कारण एकच ''**तुम्ही इतरांना मदत करा,**'' ''**तुम्ही इतरांना आनंद द्या**'' म्हणजे ''**तुम्हाला अनेक पटीने याच गोष्टी परत मिळतील.**'' या नियमाचे मी पूर्वजन्मी पालन केले असावे.

ईश्वरी नियमांचे जर काटेकोरपणे पालन केले गेले तर, परमानंदमय अशी सिद्धावस्था प्राप्त होते. हा ईश्वरी आनंद कुठल्याही बाह्य गोष्टींवर अवलंबून नसतो. परावाणीतून आनंदाच्या उकळ्या फुटत राहतात व ईश्वर सामरस्याचा अनुभव येतो.

दान

आपल्या व पूर्वजांच्या उद्धारासाठी सतत दान करत राहणे आवश्यक असते. दानाने आपला व पूर्वजांचा उद्धार होतो. तसेच संपत्ती कधीही कमी पडत नाही.

प्रेमाने वागावे, इतरांना आनंद द्यावा, इतरांना मदत करावी व दान करावे. जीवनामध्ये एवढ्या गोष्टी सांभाळल्या असता, जीवन सुखी होते व मृत्यूनंतर सद्‌गती प्राप्त होते व आत्म्याचा उद्धार होतो. मृत्यूचा क्षणही आनंदमय होतो. जीवनाचे सार्थक होते.

ॐ

९. देव-दैत्य

मानवी मनामध्ये देव आणि दैत्य या दोघांचेही अस्तित्व असते. सत्प्रवृत्तींना देव म्हटले जाते. दुष्टप्रवृत्तींना दैत्य किंवा सैतान म्हटले जाते. सत्प्रवृत्तींचे व असत्प्रवृत्तींचे म्हणजे चांगल्या प्रवृत्तींचे व वाईट प्रवृत्तींचे म्हणजेच देव-दैत्यांचे किंवा ईश्वर व सैतानाचे युद्ध गेली हजारो वर्षे सुरू असून, या युद्धात कधी चांगल्या प्रवृत्तींचा जय होतो, तर कधी वाईट प्रवृत्तींचा जय होतो. सध्याच्या काळात मात्र वाईट प्रवृत्तींचे म्हणजेच दैत्यांचे, म्हणजेच सैतानाचे साम्राज्य सर्वत्र दिसून येत आहे.

आमच्या सर्व ग्रंथांमध्ये, पुराणांमध्ये देव-दैत्यांची युद्धे रंगविलेली आहेत. आम्ही सर्व जण या सर्व कथा

अतिशय चवीने वाचतो, पुन्हा पुन्हा त्याची पारायणे करतो, परंतु आमच्या लक्षात हे येत नाही की, चांगल्या व वाईट प्रवृत्तींचे म्हणजेच देव-दैत्यांचे म्हणजेच ईश्वर-सैतानाचे अस्तित्व बाहेर कोठे नसून, पुराणांमध्ये नसून ते आमच्या हृदयातच आहे. आमच्या हृदयातील दुष्ट प्रवृत्ती जर आम्ही काढून टाकल्या नाहीत, तर जगात सर्वत्र सैतानाचे साम्राज्य फोफावेल. दुष्टपणा बोकाळेल व या सर्वांचे दुष्परिणाम सर्वांनाच भोगावे लागतील. सध्या सैतानाचे साम्राज्य सर्वत्रच पसरलेले आहे व त्या सर्वांचे परिणाम महागाई पासून-आतंकवादापर्यंत विविध रूपांनी आपण भोगत आहोत. या सर्वातून जर आपल्याला सुटका हवी असेल तर आपल्याला आपल्याच अंतरंगामध्ये बदल करणे आवश्यक आहे. कारण सामुहिक दुष्कर्मांचे दुष्परिणाम म्हणून समाजाला दुर्घटनांना तोंड द्यावे लागते.

एक सज्जन पतिपत्नी होते. दोघेही भरपूर पैसा मिळवीत असत. एकदा मी त्यांना म्हटले,

''तुम्ही उभयतांनी थोडे दान करा व रोज जप करा!''

यावर पत्नीने मला विचारले-

''का?'' ''आमच्यावर काही संकट येणार आहे का?''

मी म्हटले –‘‘तसे काही नाही !’’

यावर पत्नी म्हणाली– ‘‘ तसे काही नाही ना मग मला दान व जप करायची आवश्यकताच काय ?’’

यावर मी काहीच बोललो नाही.

पति–पत्नी पैसा मिळवत राहिली व सोने जड–जवाहीर खरेदी करत राहिली.

एक दिवस मध्यरात्री त्यांच्या घरात चोर शिरला व सर्व जड– जवाहीर लुटून घेऊन गेला.

यावरून माणसातील कंजूष प्रवृत्ती चोराला जन्म देते व चोरीची प्रवृत्ती पोलीसाला जन्म देते हे सिद्ध होते. कर्मश्रृंखलेचे हे छोटेसे उदाहरण आहे. जगातील सर्व समस्यांचे मूळ माणसाच्या मनात आहे.

दुष्टप्रवृत्तीची माणसे समाजात दुष्टपणा वाढवितात व यातून आतंकवाद निर्माण होतो.

संकुचित वृत्तीचा त्याग करून माणसाने जर दान, परोपकार व ईश्वरभक्ती या तीन प्रवृत्तींची कास धरली तर समाजातील ९०% समस्या आपोआप सुटतील असे मला वाटते. सध्या समाजामध्ये सैतानाचे साम्राज्य कसे बोकाळलेले

आहे हे याच अध्यायात दिलेल्या चित्रावरून कळून येईल.

दान-धर्म व ईश्वरभक्ती यांची चेष्टा करणाऱ्या माझ्या माहितीतील एका माणसावर गुन्हेगारीचा खोटा आरोप येऊन त्याला जवळ जवळ वर्षभर विविध प्रकारच्या शिक्षांना तोंड द्यावे लागले. त्यानंतर त्याला दान-धर्म व ईश्वरभक्ती यांचे महत्त्व कळले. यावरून दान-धर्म व ईश्वरभक्ती या गोष्टी न केल्यास आपल्यावर आपत्ती येतात हे सिद्ध होते. अशी असंख्य उदाहरणे देता येतील.

ईश्वरभक्ती व दान या दोन गोष्टी जीवनाचे अभिन्न अंग असून या योग्यवेळी जर केल्या नाहीत तर वृद्धापकाळामध्ये त्याचे खूप मोठे दुष्परिणाम भोगावे लागतात. शिवाय पुढील अनेक जन्म दारिद्र्यात काढावे लागतात.

विश्वामध्ये दोन प्रकारच्या शक्ती आहेत एक चांगली शक्ती व दुसरी वाईटशक्ती. आपण चांगल्या शक्तीच्या अधिपत्याखाली जर राहिलो तर आपल्यामध्ये

‘‘दया, क्षमा, शांती, करुणा, अहिंसा, प्रेम, परोपकार, दान, मानवता, इतरांना मदत करण्याची वृत्ती, निःस्वार्थी, नामस्मरण, ईश्वरभक्ती, जप, इतरांना आनंद देण्याची वृत्ती, साधेपणा, सरळपणा, सतत चांगले विचार

दैवी–सत्ता (Divine Power)

ईश्वरभक्ती, दान, परोपकार करणारी माणसे सदैव दैवी सत्तेच्या आधीन राहतात.

करणे, स्तोत्रपठण, प्रसन्न व आनंदी राहणे, मन निर्विचार करणे, मन निर्विकल्प करणे, प्रकाशमार्गीय साधना, सोऽहम् साधना, श्रद्धावान असणे, इतरांशी आपुलकीने वागणे, ईश्वरचिंतन, या सद्‌गुणांपैकी एखाद् दुसरा सद्‌गुण आपल्यामध्ये असेल तर त्या सद्‌गुणांची जोपासना करून इतर जास्तीत जास्त सद्‌गुण मिळविण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. जितके जास्त सद्‌गुण अंगी येतील तितके आपण परमेश्वराच्या जवळ जातो. परंतु असे घडत नाही. सैतानीशक्ती, दुष्टशक्ती, वाईटशक्ती आपल्याला प्रकर्षाने खेचत असतात. सैतानाचा अंमल आपल्यावर जास्त असतो. दैत्यांनी, दुष्टशक्तींनी आपल्याला घेरलेले असते, वेढलेले असते त्यामुळे एखादा बारीकसा सद्‌गुण आपल्यामध्ये असला तर तो दबून जातो किंवा नष्ट होतो व आपण पूर्णपणे दुष्ट शक्तीच्या, वाईट शक्तीच्या, सैतानाच्या आधीन सदैव राहतो. एकदा का या सैतानी शक्तींच्या आधीन माणूस झाला की, जन्मोजन्मी त्याची सुटका होत नाही.

माणसामध्ये या सैतानीशक्ती पुढील दुर्गुणांच्या व दुष्प्र–वृत्तींच्या रूपाने निवास करतात.

दंभ, दर्प, अभिमान, गर्व, ताठा, अहंकार, स्वार्थ, लोभ, मोह, मत्सर, क्रोध, कंजूष, कपट, चोरी, डकैती,

आसुरी–सत्ता (Devil Forces)

गुंडगिरीपासून आतंकवादापर्यंत सर्व वाईट कामे करणारी माणसे दुष्ट शक्तींच्या आधीन राहतात.

संकुचित वृत्ती, आतंकवाद, खून, बलात्कार, वाम मार्गाने पैसा मिळविणे, लाच खाणे, जनतेला लुटणे, दारू पिणे, इतरांना फसविणे, द्वेष, चंचल व संशयी मन, हेकेखोरपणा, अश्रद्धा, स्मशान साधना, काळीविद्या यांच्या साधना, पिशाच्च साधना, औदासीन्य, दुसऱ्याचे वाईट व्हावे असे विचार, नकारात्मक विचार, कारस्थानी वृत्ती, राजकारण अशा सर्व वृत्तींनी सैतानी शक्ती आपले साम्राज्य पृथ्वीतलावर चालवित असतात व वाढवितही असतात. सध्या पृथ्वीतलावर सैतानाचेच साम्राज्य सुरू आहे.

अशा प्रकारे संपूर्ण पृथ्वीवर अनादी कालापासून देव-दैत्यांचे युद्ध सुरू आहे. चांगल्या व वाईट शक्तींचे युद्ध सुरू आहे. आपल्याला देवाच्या बाजूने लढायचे असेल तर चांगल्या प्रवृत्तींची कास धरली पाहिजे. वाईट शक्ती व वाईट प्रवृत्ती माणसांना खेचून नेतच असतात. त्यांना बळी न पडणे यातच मानव जन्माचे सार्थक आहे.

ॐ

१०. योगसिद्धी

सिद्धी प्राप्त करण्याचे मार्ग अनेक आहेत. कुठलीही साधना न करता वनस्पति, प्राण्यांची हाडे याने क्षुद्र सिद्धी प्राप्त करता येतात. भूत-पिशाच्चांना वश करणारे मंत्र असतात. हे मंत्र चटकन सिद्ध होतात. या मंत्रांनीही अनेक चमत्कार करता येतात. परंतु या सर्व क्षुद्र सिद्धी मृत्यूनंतर साधकाला नरकात घेऊन जातात म्हणून असल्या सिद्धींची साधना कधीही करू नये. त्याचप्रमाणे ज्या देवता उग्र आहेत, तामसी आहेत अशा तामसी व उग्र देवतांच्या साधनाही करू नयेत. साधना नेहमी सात्त्विक असावी. काही लोक भैरवांच्या साधना करतात. परंतु या साधनेने मृत्यूनंतर हजारो वर्षे पिशाच्च लोकात राहावे लागते म्हणून अशा साधनाही करू नयेत.

देवतासिद्धी

एखाद्या सात्त्विक देवतेच्या मंत्राचा, एकाच आसनावर बसून, सकाळी साडेचार तास व संध्याकाळी साडेचार तास जप केला असता एक वर्षानंतर खूप दिव्य अनुभव येऊ लागतात. मंत्र देवतेची कृपा होते. संसार सुखी होतो. कष्ट दूर होतात. एक वर्षाहून अधिक काळ साधना केल्यास साधनेला बसल्यानंतर दिव्य सुगंधाचा अनुभव येतो. आपल्या आसपास कोणी अत्तराच्या बादल्या ओतल्या आहेत असे वाटते. काही वर्षे अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर प्रथम देवतेचे चरण दिसतात किंवा देवता आपल्या आसपास आहे असा भास होऊ लागतो व नंतर देवतेचा साक्षात्कार होतो.

साधक किंवा साधकाचे घराणे जर शापित असेल, घराण्यात काही दोष असतील, साधक संकुचित वृत्तीचा असेल, तर देवतेचा साक्षात्कार होत नाही परंतु प्रपंच सुखाचा होतो.

देवता सिद्धी प्राप्त झाली असता, देवतेची प्रसन्नता प्राप्त झाली असता मोक्ष मार्गातील अडथळे दूर होतात. परंतु देवतेच्या प्रसन्नतेमुळे जे सामर्थ्य प्राप्त होते त्या सामर्थ्याचा दुरुपयोग केल्यास जन्म मरणाच्या चक्रात साधक पुन्हा अडकतो.

योगसिद्धी

योगसाधनेने अनेक सिद्धी प्राप्त होतात. या सिद्धी योग्याच्या देहामध्येच प्रगट होतात. त्यासाठी सतत अभ्यास करावा लागतो. **परब्रह्माशी तादात्म्यता हे मुख्य ध्येय असते.** त्यामुळे योगी, सिद्धी प्राप्त करण्याच्या अभ्यासाकडे दुर्लक्ष करतात व प्रथम परब्रह्माशी तादात्म्यता प्राप्त करतात.

सिद्धींच्या नादी लागणे धोक्याचे असते. याशिवाय पूर्वजन्मातील दोष, घराण्यातील दोष, योग्य गुरु न मिळणे, साधनेकरिता योग्य जागा न मिळणे इत्यादी अनेक कारणाने योग साधनेमध्ये अडथळे येतात. तरीपण चिकाटीने योग साधना करत राहावी. म्हणजे अनेक जन्मांनंतर का होईना परब्रह्माशी तादात्म्यता प्राप्त होते. **केवळ योगसिद्धी कशा असतात व त्या कशा प्राप्त करतात याची माहिती साधकांना व्हावी म्हणून पुढे सर्व माहिती देत आहे. साधकांनी याचे प्रयोग करू नयेत व पुस्तक वाचून साधना करू नयेत. ही माहिती फक्त वाचण्यापुरतीच आहे.**

मनाची एकाग्रता

मनाची एकाग्रता पूर्णपणे झाल्याशिवाय तप, योग, साधना, सिद्धी, आध्यात्मिक प्रगती यापैकी काहीही प्राप्त होत

नाही म्हणून मनाची एकाग्रता साध्य करणे ही अतिशय महत्त्वाची गोष्ट आहे. त्याचबरोबर जबरदस्तीने म्हणजे हिप्नॉटीझम किंवा सेल्फ हिप्नॉटीझम इत्यादी मार्गाने मनाची एकाग्रता केल्यास, असे मन, अघोरी मार्गाने सिद्धी प्राप्त करते. असा साधक मग आपले **संकुचित मन** एकाग्र करतो व असे एकाग्र मन अघोरी मार्गाने अघोरी सिद्धी मिळविते म्हणजे भूत, प्रेत, पिशाच्च, असुर, राक्षस इत्यादी दुष्ट आत्म्यांना वश करून विविध प्रकारचे चमत्कार करून समाजाला मुठीत ठेवण्याचे काम असे मन करते. अशा साधकाची प्रचंड अधोगती होते. लक्षात ठेवा ! हिरण्यकश्यपु, हिरण्याक्ष, रावण, कुंभकर्ण इत्यादी राक्षसांनी अघोरी मार्गाने मन एकाग्र करून असंख्य अघोरी सिद्धी मिळविल्या. कोट्यावधी लोकांवर राज्य केले व मृत्यूनंतर नरकात गेले. अशा भयंकर अंधःकारमय लोकात गेले की जेथून त्यांची कोट्यावधी वर्षे सुटका होणार नाही. पृथ्वीतलावर आजही अशी काही माणसे आहेत, ज्यांच्याकडे पैसा व सत्ता भरपूर आहे, लाखो लोक त्यांच्या एका हाकेसरशी तोड-फोड आतंकवाद करत आहेत, असे सर्व लोक मृत्यूनंतर अंधःकारमय लोकात जातात, जेथून त्यांची लाखो वर्षे सुटका होत नाही.

मनाची एकाग्रता करणे अतिशय आवश्यक आहे. परंतु ती एकाग्रता सात्त्विक मार्गाने व्हावयास हवी. **ईश्वरभक्ती, दान व परोपकार** करून प्रथम मनाला **सात्त्विक** बनवावे व मन सात्त्विक झाले की, मग ते एकाग्र करावे.

एकाग्र मन

कोठल्याही एकाच बिंदूवर (point) मन एकाग्र करणे. त्या बिंदूशिवाय मनात अन्य कुठलाही विचार येऊ न देणे म्हणजे ''**मनाची एकाग्रता !**'' ईश्वरभक्ती, दान व परोपकार करून मन प्रथम अतिशय शुद्ध करावे लागते. ''**ज्याप्रमाणे सोनार प्रथम सोने शुद्ध करतो व मग त्या सोन्याचा अलंकार बनवितो त्याप्रमाणे मन स्वच्छ व शुद्ध करावे लागते. असे स्वच्छ व शुद्ध केलेले मन सात्त्विक बनते व अशा सात्त्विक मनामध्ये परब्रह्माचा प्रकाश पडतो.**''

सुरुवातीला एकच विचार मनात पाच ते दहा मिनिटे घोळविण्याचा अभ्यास करावा.

उदाहरणार्थ - समजा आपण ॐ किंवा राम या शब्दावर मन एकाग्र करायचे ठरविले आहे तर दहा ते पंधरा मिनिटापर्यंत या शब्दा व्यतिरिक्त मनात कुठलाही विचार किंवा कल्पना येऊ द्यावयाची नाही असा निश्चय करून पंधरा

मिनिटांचा अभ्यास करावा. वर्ष दीड वर्ष प्रयत्न केल्यानंतर सात्त्विक, परोपकारी साधकांना हा अभ्यास करणे शक्य होईल व पंधरा मिनिटे हा अभ्यास जमू लागला की हळूहळू वेळ वाढविण्यास सुरुवात करावी. तीन तासापर्यंत मन एकाग्र होऊ लागले की योगसिद्धींचे दरवाजे उघडतात. अर्थात या दरवाज्यातून आत जायचे की, नाही हे साधकाने स्वतःच ठरवाङ्गचे असते. काही साधक अनेक प्रकारच्या योगसिद्धी मिळविण्यात धन्यता मानतात, तर काही साधक योगसिद्धींकडे दुर्लक्ष करून परब्रह्माच्या दिशेने पुढे जातात.

योगसिद्धी प्राप्त करण्यासाठी विशिष्ट अभ्यास करावे लागतात. या अभ्यासाला **संयम** असे म्हटले जाते. सध्या या शब्दाचा वापर कोणी करीत नाही. म्हणून मी सुद्धा या शब्दाचा वापर न करता सर्व वर्णन करणार आहे.

चित्तवृत्तीचा निरोध

मन एकाग्र करणे शंभर टक्के जमू लागले की, किंबहुना मन शंभर टक्के मुठीत आल्यानंतर चित्तवृत्तीचा निरोध करणे जमू लागते. चित्तवृत्ती निरोधाचा अभ्यास पुढील प्रमाणे करावा.

''एखाद्या खोलीमध्ये शांत चित्ताने बसावे. आपले सर्व

लक्ष मनावर केंद्रीत करावे. मनात कुठलाही विचार येणार नाही, कुठलीही कल्पना मनात उठणार नाही याची दक्षता घ्यावी. अनेक महिने असा अभ्यास केल्यानंतर हे जमू लागते. या अभ्यासाने सविकल्प समाधी प्राप्त होते. सविकल्प समाधी साध्य झाल्यानंतर या अवस्थेमध्ये जास्तीत जास्त काळ राहण्याचा प्रयत्न करावा. जितका जास्त वेळ साधक या समाधीत राहील तितका जास्त परमानंद त्याला प्राप्त होईल.''

एकांतवासामध्ये सविकल्प समाधीचा अभ्यास पूर्ण झाल्यानंतर जेथे भरपूर गर्दी आहे, आवाज व गोंगाट आहे, लाऊड स्पीकर, टी. व्ही. चालू आहे अशा जागी हाच अभ्यास करावा. गर्दी व गोंगाटामध्येसुद्धा सविकल्प समाधीचा आनंद मिळू लागल्यानंतर या अवस्थेमध्ये आणखी खोल खोल जाण्याचा प्रयत्न करावा. एका सेकंदामध्ये सविकल्प समाधी लावण्याचा व एका सेकंदामध्ये सविकल्प समाधी उतरविण्याचा अभ्यास करावा. या अभ्यासामध्ये निपुण झाल्यानंतर बोलताना, लिहिताना, भांडताना, वाद-विवाद करताना, सर्व प्रकारचे व्यवहार करताना, एखादा लेख किंवा पुस्तकाचा मजकूर दुसऱ्याला सांगताना याच अवस्थेचा अनुभव घ्यावा.

सविकल्प समाधीच्या अवस्थेमध्ये साधक जेव्हा इतका

निपुण होतो तेव्हा देवताही त्याला वंदन करू लागतात. त्याच्या अस्तित्वाचे चमत्कार लोकांना दिसू लागतात. खरे पाहता,''थोडीशी शक्ती गोळा झाली की लगेच साधकाभोवती लोकांची गर्दी होऊ लागते. **साधक बेसावध असेल तर या गर्दीचा मासळी बाजार होण्यास वेळ लागत नाही.**'' या मार्गामध्ये पावला पावलावर धोके असतात. अत्यंत सावध साधक सर्व अडथळ्यांना पार करून सविकल्प समाधीमध्ये जेव्हा बुडून जातो तेव्हा सिद्धींचे दरवाजे त्याच्यासाठी सताड उघडले जातात. कुठल्या सिद्धी कशा प्राप्त कराव्या याचे ज्ञान त्याला होऊ लागते. यातील काही सिद्धींची माहिती पुढे देत आहे.

वनस्पतीज्ञान

सविकल्प समाधी साध्य झाल्यानंतर अनेक प्रकारच्या वनस्पतींचे ज्ञान होते. कुठल्या वनस्पतींचा उपयोग केव्हा व कसा करावा हे समजू लागते. ही वनस्पतीज्ञान सिद्धी, जर साधकाने प्राप्त केली तर त्याला धातुपासून उत्तम प्रतिचे सोने बनविता येते व न खाता-पिता कसे जगावे हे कळते. हिमालयातील भयंकर थंडीत अपुऱ्या वस्त्रानिशी साधक राहू शकतो. कुठल्या रोगावर कुठले औषध द्यावे हे त्याला समजू

लागते. परंतु साधक येथे गुरफटल्यास पुढील मार्ग येथे बंद होतो.

त्रिकालज्ञान सिद्धी

या सिद्धीने कोणाचेही भूत, भविष्य, वर्तमान जाणता येते. ग्रह गतींचे ज्ञान होते. भेटणाऱ्या माणसांच्या पूर्वजन्मांचे ज्ञान होते व स्वतःचे पूर्वजन्मही समजतात. सविकल्प समाधीनंतर ही सिद्धी प्राप्त होते. परंतु साधकाने येथेही थांबू नये, अडकू नये. आनंद जेव्हा बाहेरून प्राप्त होत असतो, तो कालांतराने दुःख देणारा ठरतो म्हणून आनंद आतून म्हणजे हृदयातून प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करावा. बाह्य आनंदावर कधीही विसंबून राहू नये. साधक जेवढा निरीच्छ व निस्पृह होत जातो, तेवढा त्याला जास्त आनंद मिळतो. निस्पृह साधक पृथ्वीतलावर राहिला तरी, तो देवलोकातच वास्तव्य करीत असतो. परमानंदातच वास्तव्य करत असतो म्हणून सिद्धींच्या मागे न लागता मनाला जेवढे विशाल करता येईल तेवढे विशाल करावे. मन विशाल झाले की परमात्मा आपल्या हृदयात येऊन राहतो व कुठल्याही गोष्टीची कमतरता पडत नाही. अनेक चमत्कार आपोआप होतात. साधकाला फुकटचा मोठेपणा मिळू लागतो. येथेही साधकाने वाहत जाता कामा नये.

छायापुरुष सिद्धी

उन्हामध्ये किंवा चांदण्यामध्ये आपल्या छायेकडे एकटक पहात उभे राहावे. एक-दोन मिनिटे पाहिल्यानंतर चटकन वर आकाशाकडे पाहावे. आपली प्रतिकृती आकाशात दिसते. असे बराच वेळ करावे. बरेच दिवस, बरेच महिने ही साधना केल्यानंतर आकाशातून आपली रूपे साकार होतात. ही रूपे साधकासारखीच असतात. अशी अनेक रूपे साकार करून साधक त्यांच्या मार्फत विविध प्रकारची कार्ये करून घेतो. एकाचवेळी अनेक ठिकाणी जाऊन अनेक प्रकारची कार्ये संपादन करतो.

जड-चेतन साधना

सुईच्या टोकावर त्राटक करावे. या त्राटकाने डोळ्यांवर विपरित परिणाम होण्याची शक्यता असते म्हणून ज्यांचे डोळे अधू आहेत अशा साधकांनी ही साधना करू नये. निरोगी डोळ्यांचा साधक, जेव्हा या साधनेमध्ये सिद्ध होतो, तेव्हा त्याला कुठलीही जड वस्तू कितीही दुरपर्यंत हलविता येते. जड वस्तू त्याच्या आज्ञा मानू लागतात. या साधनेमध्ये जर प्रचंड प्रगती केली तर, जड वस्तूला हवेतून अधांतरी एका जागेहून दुसऱ्या जागी नेता येते. प्रचंड

आकाराची शिळा एका जागेहून दुसऱ्या जागी नेता येते, शंकराच्या देवळातील नंदीला चारा खायला घालता येतो. असे विविध चमत्कार करता येतात.

अदृश्य सिद्धी

आकाशावर त्राटक करावे. काही दिवस त्राटक केल्यानंतर सुईच्या टोकाएवढा एक चमकदार बिंदू दिसू लागतो. या बिंदूवर त्राटक करावे. अनेक वर्षे दररोज तीन तास याप्रमाणे साधना केल्यानंतर अदृश्य होण्याची सिद्धी योग्याला प्राप्त होते. तसेच सूक्ष्मरूप धारण करता येते.

बलातिबला

बलातिबला सिद्धी म्हणजे भूक व तहान न लागणे. ही सिद्धी प्राप्त झाल्यानंतर योग्याला अन्नाची व पाण्याची गरज राहत नाही. सूर्य किरणातून त्याच्या शरीराला आवश्यक ती सर्व पोषक द्रव्ये मिळत राहतात. ही सिद्धी प्राप्त करण्याची साधना पुढील प्रमाणे –

कंठकूपावर मन एकाग्र करावे म्हणजे आपल्या मानेमध्ये जो एक खड्ड्यासारखा भाग आहे या भागावर, म्हणजेच कंठकूपावर मन एकाग्र करावे. तेथे काय आहे हे पाहावे. काही दिवस अशी साधना केल्यानंतर अठरा हाताची

देवी तेथे उभी आहे, अशी धारणा करावी. सकाळी तीन तास व संध्याकाळी तीन तास, अठरा हाताच्या देवीचे कंठकूपामध्ये ध्यान करावे म्हणजे बलातिबला सिद्धी प्राप्त होते. काही साधकांना दोन-तीन वर्षात ही सिद्धी प्राप्त होते. तर काही साधकांना बारा बारा वर्षे साधना करूनही ही सिद्धी प्राप्त होत नाही. परंतु आध्यात्मात प्रगती मात्र नक्की होते. कारण या साधनेमध्ये अनेक योग रहस्ये दडलेली आहेत. त्यामुळे ही साधना करणाऱ्याची आध्यात्ममार्गात प्रगती होत राहते.

आसनसिद्धी

सिद्धासन, पद्मासन किंवा सहजासन या तीन पैकी कोठल्याही एका आसनामध्ये साडेतीन तासापर्यंत, सहजपणे सुखपूर्वक बसून ईश्वरचिंतन केले असता आसनसिद्धी प्राप्त होते. आसनसिद्धी प्राप्त झाल्यानंतर शरीरातील सर्व नाड्या शुद्ध होतात. विविध प्रकारचे प्राणायाम करण्याची योग्यता प्राप्त होते. शीत-उष्ण, सुख-दुःख यांची जाणीव होत नाही. मन समाधानी बनते. हिमालयासारख्या अतिशय थंड प्रदेशातही फारशी थंडी जाणवत नाही व तामिळनाडूसारख्या उष्ण प्रदेशातही साधक उष्णतेने हैराण होत नाही. शरीर वातावरणाला अनुकूल असे बनते.

स्थिर व ताठ बसावे. मुळीच हलूडुलू नये. ईश्वर चिंतन करावे. छातीच्या डाव्याबाजूला कूर्म नाडी नांवाची एक नाडी आहे. या नाडीवर मन एकाग्र करावे म्हणजे मनाने छातीच्या डाव्या भागाकडे पहात राहावे. असे केले असता **आसन स्थिर** होऊ लागते. पोटात वायू निर्माण होणार नाही, अशा प्रकारचा आहार घ्यावा. प्रथम पंधरा मिनिटे आसन स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. हळू हळू वेळ वाढवावा, मनात ईश्वर चिंतन करावे, दृष्टी एखाद्या देवाच्या फोटोवर, ॐ वर किंवा सत्पुरुषाच्या फोटोवर स्थिर करावी. निराकाराची साधना करण्याची इच्छा असेल तर दृष्टी आकाशावर स्थिर करावी. पंधरा मिनिटांपासून आसन स्थिर करण्याच्या अभ्यासाची सुरुवात करून साडे-तीन ते चार तासापर्यंत स्थिरपणे आसनावर बसून ईश्वर चिंतन केले असता आसन सिद्धी प्राप्त होते. आसन सिद्धीचा अभ्यास करत असतांना दृष्टी एखाद्या बिंदूवर म्हणजे-देवाचा फोटो, सत्पुरुषाचा फोटो, टिकली, जिलेटीन पेपरचा गोल तुकडा, जिलेटीन पेपरची चांदणी, अगरबत्तीचे जळणारे टोक, ज्योती, आकाश, ॐ यावर स्थिर केलेली असते. अशावेळी डोळ्याला त्रास होण्याची शक्यता असते म्हणून दर दोन मिनिटांनी डोळे मिटून डोळ्यांना आराम द्यावा. अशा प्रकारे

वर्ष-दीड वर्ष अभ्यास केला असता आसन सिद्ध होते. आसन सिद्धी प्राप्त झाल्यावर इतर सिद्धी प्राप्त करणे सहज शक्य होते.

सिद्धासन, पद्मासन घालणे बऱ्याच लोकांना शक्य होत नाही म्हणून सहजासनावर बसून आसन सिद्धीचा अभ्यास करावा. डावा पाय जमिनीवर ठेवून त्यावर उजवा पाय ठेवावा याला सहजासन म्हणतात.

त्राटक सिद्धी

ज्यांची दृष्टी अतिशय चांगली आहे. जे तरुण आहेत अशा साधकांनी त्राटक सिद्धीचा अभ्यास करण्यास हरकत नाही. त्राटक म्हणजे एखाद्या वस्तूकडे एकटक पहात राहणे. ज्या वस्तूवर आपण त्राटक करतो त्या वस्तू संबंधित ज्ञान अथवा सिद्धी प्राप्त होते. अशा प्रकारे साधक हजारो वस्तूंवरती त्राटक करून हजारो प्रकारच्या सिद्धी प्राप्त करतो. विविध प्रकारच्या सिद्धी प्राप्त करण्याचे त्राटक हे मूळ साधन आहे. त्राटक साध्य झाले की योगातील बऱ्याच गोष्टी साध्य होतात.

भ्रूमध्य त्राटक

भ्रूमध्याच्या ठिकाणी त्राटक केले असता ज्योतीचे दर्शन होते. तसेच वातावरणामध्ये फिरणाऱ्या सिद्धपुरुषांची

दर्शने होतात. डोळ्यातील नसांवर या त्राटकाचा परिणाम होत असल्याकारणाने हे त्राटक फार जपून करावे लागते.

नासाग्र त्राटक

नासाग्र दृष्टीकरून नाकाच्या शेंड्याकडे पहात राहावे, याला नासाग्र त्राटक म्हणतात. याने दिव्य सुगंधाचा अनुभव येतो. तसेच स्वतःच्या शरीरातून वेगवेगळे सुगंध निर्माण करता येतात. या साधनेचे डोळ्यावर परिणाम होत असल्याकारणाने ही साधना सुरुवातीला काही सेकंद करावी व साधनेचा वेळ सेकंदा सेकंदानी वाढवावा.

प्रतिबिंब त्राटक

एक मोठा आरसा घेऊन त्या आरशातील स्वतःच्या प्रतिबिंबा-कडे पहात राहावे. दररोज तीन तास याप्रमाणे सहा महिने साधना केली असता परचित्त विज्ञान ही सिद्धी प्राप्त होते. प्रतिबिंबाकडे एकटक पहात राहावे. डोळ्याची पापणी हलवू नये. या साधनेने इतरही अनेक गोष्टी साध्य होतात. साधनेत प्रगती झाल्यानंतर त्या सर्व गोष्टी आपोआप कळू लागतात. कुठल्याही प्रकारची त्राटक साधना करण्यापूर्वी व साधना करून झाल्यानंतर डोळे थंडगार पाण्याने धुवावेत.

अग्नि त्राटक

एकांतामध्ये अग्नी पेटवून त्या अग्निकडे एकटक पहात राहावे. बरीच वर्षे अशी साधना केल्यानंतर अग्निमध्ये देव-देवता दिसू लागतात. काही तेजस्वी आत्मे दिसतात व साधकाला सहकार्य करतात.

आकाश त्राटक

आकाशाकडे एकटक पहात राहावे. या साधनेने सूक्ष्मशरीर शुद्ध होते. चिदाकाशाचे दर्शन होते. चित्तशुद्धी होते. आध्यात्मात प्रगती होते. कुठल्याही त्राटक साधनेपेक्षा आकाश त्राटक ही श्रेष्ठ साधना आहे.

नक्षत्र त्राटक

हे त्राटक रात्रीच्यावेळी करतात. आकाशातील ग्रह, तारा, नक्षत्र निवडून त्यावर एकटक पहात राहावे. हे त्राटक केल्याने ग्रह, नक्षत्र यांच्या गतींचे ज्ञान होते. त्रिकालज्ञान होते. ज्याप्रमाणे पृथ्वीतलावर मानव राहतात, त्याचप्रमाणे ग्रह, नक्षत्रांवरती मानवाच्या डोळ्यांना न दिसणारे आत्मे राहतात. नक्षत्र लोकावर राहणारे हे आत्मे मानव निर्मित दुर्बीणीला किंवा उपग्रहाला दिसत नाहीत, परंतु त्राटक करणाऱ्या योग्याला हे आत्मे दिसतात व हे आत्मे ग्रह,

नक्षत्रांच्या गतींचे ज्ञान देतात. चंद्रावर त्राटक केल्याने कुठल्या माणसाच्या मनात काय चालले आहे याचे ज्ञान होते. वनस्पतींचे ज्ञान होते. पशू , प्राणी, पक्षी यांच्या भाषांचे ज्ञान होते.

सूर्य त्राटक

सकाळी उगवत्या सूर्यावर त्राटक करावे. मिनिटा मिनिटाने ही साधना वाढवावी. प्रथम एक मिनिट त्राटक करावे. एक आठवड्यानंतर दोन मिनिटे अशा प्रकारे हळूहळू वेळ वाढवावा. कालांतराने प्रखर सूर्यावर त्राटक करावे. ज्यांचे डोळे उत्तम आहेत, निरोगी आहेत त्यांनीच ही साधना करावी. ज्यांचे वय दहा ते तीस आहे, डोळ्याला चष्मा लागलेला नाही अशा साधकांनीच ही साधना करावी. या साधनेने त्रिभुवनाचे ज्ञान होते व सर्वज्ञता प्राप्त होते.

सामान्य माणसांनी दररोज डोळे मिटून सूर्याला नमस्कार करावा व सूर्य मंत्राचा एक मिनिट जप करावा. एवढे केल्यानेही खूप फायदे होतात.

अशा प्रकारे विविध गोष्टींवरती त्राटक करून विविध प्रकारचे ज्ञान मिळविता येते. त्राटकामध्ये सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे दृष्टी ! जर दृष्टी व्यवस्थित नसेल तर त्राटक साधना

करता येत नाही. तसेच त्राटक साधना करणे सर्वांनाच शक्य होत नाही. अशा वेळी ध्यान-धारणेच्या मार्गाने अनेक सिद्धी मिळविता येतात. ज्या सिद्धी त्राटक मार्गाने मिळविता येतात, त्याच सिद्धी ध्यान-धारणेच्या मार्गानेही मिळविता येतात. किंबहुना ध्यान-धारणेच्या मार्गाने सिद्धी प्राप्त करणे हे सुरक्षित असते म्हणून काही योगी त्राटका ऐवजी ध्यान-धारणेच्या मार्गाचा अवलंब करतात. ध्यान-धारणेने कोठल्या सिद्धी प्राप्त होतात हे आता पाहू !

ध्यान - धारणेच्या मार्गाने प्राप्त होणाऱ्या सिद्धी

चित्ताची स्थिरता

ध्यानाला बसावे. श्वास घेतांना **'सोऽ'** व सोडतांना **'हम्'** असे मनातल्या मनात म्हणावे. याने हळूहळू मन स्थिर होऊ लागते व चित्त शुद्धी होते. ही साधना करण्यापूर्वी एखाद्या देवाच्या अथवा देवीच्या स्तोत्राचे चाळीस हजार पाठ करावेत म्हणजे साधनेमध्ये देवतेची मदत मिळते.

सुरुवातीला मनामध्ये विचारांचे काहूर माजेल. एक क्षणभर सुद्धा मन तुम्हाला स्वस्थपणे बसू देणार नाही. तुम्ही मनात म्हणाल, ''काम करताना, सर्व व्यवहार करताना मन शांत असते परंतु ध्यानाला बसल्यावर मन अतिशय अस्वस्थ

होते, मनात विचारांची गर्दी होते ; असे का ?''

याचे उत्तर असे आहे की, '' कचऱ्याने भरलेली खोली जेव्हा तुम्ही साफ करता, तेव्हा कचरा खूप उसळतो, अगदी जीव नकोसा होतो, परंतु तुम्हाला खोली जर स्वच्छ करायची असेल, तर केरसुणीने खोली स्वच्छ करण्याचे काम तुम्हाला चालूच ठेवावे लागेल. उडणाऱ्या धुळीचा व कचऱ्याचा त्रास सहन करीत तुम्हाला खोली साफ करण्याचे काम चालूच ठेवावे लागेल. तुमच्या या प्रयत्नांचे फळ म्हणून एक दिवस तुमची खोली स्वच्छ होईल. त्यात मोकळी हवा खेळू लागेल व आनंदाने या खोलीत बसून तुम्ही ईश्वर चिंतन करू शकाल !''

सोऽहम् साधना सुरू केल्यानंतर मन अतिशय अस्वस्थ व बेचैन होऊ लागेल. तेव्हा समजावे की, आपल्या मनातील सर्व साठलेला कचरा बाहेर पडत आहे. हा कचरा अनेक जन्मांचा असल्याकारणाने, चित्ताची शुद्धी होण्यास अनेक वर्षांचा काळ द्यावा लागतो व एकदा का चित्त शुद्ध झाले की, ते स्थिर होते व सत्य ज्ञानाचा लाभ होतो, **विहंगममार्ग** मिळतो.

चमत्कार करणाऱ्या विद्या प्राप्त करण्यासाठी चित्ताची स्थिरता अथवा शुद्धता यांची आवश्यकता नसते. मी असे

अनेक साधू पाहिलेले आहेत की, जे विविध प्रकारचे चमत्कार करतात, समाजाला थक्क करतात. परंतु त्यांचे चित्त शुद्ध नसते, स्थिर नसते. त्यांचे मन अतिशय अस्वस्थ व बेचैन असते. अशी माणसे मृत्यूनंतर पिशाच्च लोकात जातात.

सोऽहम् साधनेने मन स्वच्छ होते, चित्त शुद्धी होते, चित्ताला स्थिरता प्राप्त होते, तेजोमय ब्रह्माचा साक्षात्कारही होतो. परंतु ही साधना अनेक वर्षे अतिशय चिकाटीने करावी लागते. आळस अथवा कंटाळा करून चालत नाही. मन बेचैन होते किंवा मन अस्वस्थ होते म्हणून साधनेकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही.

हे पुस्तक वाचणाऱ्या वाचकांनी ही साधना करायला मुळीच हरकत नाही. या साधनेबरोबर थोडे दान करत राहिल्यास खूप चांगले अनुभव येतात.

जड समाधी

साधना करताना किंवा प्राणायामांच्या काही विशिष्ट क्रियांमुळे जड समाधी साध्य होते. परंतु ही खरी समाधी नव्हे. खऱ्या समाधीने ज्ञान व ईश्वर तादात्म्य यांचा अनुभव येतो. जड समाधीने जगाला फसविता येते. जड समाधी म्हणजे

झोपेसारखी स्थिती. या स्थितीमध्ये साधक कितीही काल राहू शकतो परंतु तो जेव्हा या समाधीतून उठतो, तेव्हा त्याच्या ज्ञानात भर पडलेली नसते. तो पूर्वी इतकाच सामान्य मनुष्य असतो. ज्याने जड समाधी साध्य केली आहे असा साधक स्वतःला एका खड्डयामध्ये अथवा पेटीमध्ये बंद करून जड समाधी लावतो व वीस दिवसांनी, चाळीस दिवसांनी, सहा महिन्यांनी अथवा वर्षांनी बाहेर येतो. जगाला खूप मोठे आश्चर्य वाटते, मोठा चमत्कार वाटतो परंतु ही शुद्ध फसवणूक असते, स्वतःची व जगाची. अशा फसवणूकीने काहीही साध्य होत नाही. साधना करताना अशा प्रकारे समाधी लागणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

ध्येय वस्तूचे चिंतन करीत असताना ध्येय, ध्याता, ध्यान या त्रिपुटीचे विसर्जन होऊन जी समाधी लागते ती खरी समाधी. अशा समाधीतून विविध प्रकारचे ज्ञान व सिद्धी प्राप्त होतात. काही साधक तर याही पुढे जाऊन सिद्धींकडे दुर्लक्ष करून सर्वातीत अशा परब्रह्माशी तादात्म्य पावतात. त्यांनाच परमहंस असे म्हटले जाते किंवा **सिद्ध** असे म्हटले जाते. अशा दिव्य पुरुषांच्या चरण स्पर्शाने पृथ्वी धन्य होते. मानव जन्म धन्य होतो. देवताही अशा सिद्धांच्या दर्शनाची अपेक्षा

करतात.

परकायाप्रवेश

योग साधना करत असताना अनेक प्रकारचे ज्ञान होते. आपण का जन्माला आलो, कर्माची बंधने कशी असतात, मन बुद्धीवर कर्माचे संस्कार कसे होतात, कर्मबंधनामुळे मनुष्य पुन्हा पुन्हा कसा जन्माला येतो, जन्म मृत्यूच्या चक्रात तो कसा लाखो वर्षे फिरत राहतो, अशा सर्व गोष्टींचे ज्ञान योग्याला होते. वाईट कर्मे केल्यास, कोणावर अन्याय, अत्याचार केल्यास आत्म्याला लाखो वर्षे यातना भोगाव्या लागतात, हे त्याच्या लक्षात येते. एखाद्या गरिबावर केलेला एखादा छोटासा अन्याय- सुद्धा शंभर वर्षे यातना देण्यास कारणीभूत ठरतो. हे ज्ञानी योग्याला कळते. त्यामुळे योगी पुन्हा जन्म घेण्याचे टाळतो व ईश्वराच्या आज्ञेने तो परकाया प्रवेश करतो.

योगी प्रथम अंतर्ज्ञानाने एखाद्या तरुण युवकाचा मृत्यू केव्हा व कोठे होणार आहे, याचा शोध घेतो व ज्या क्षणी त्या युवकाचा मृत्यू होतो, त्याच क्षणी योगी आपला देह सोडतो व त्या मृत देहात प्रवेश करतो. योग्याचा देह मरतो व मेलेला तरुण जिवंत होतो. या नवीन तरुण देहाने योगी परत

आपली साधना सुरू करतो. गर्भवासाचे कष्ट टळतात. जन्माला आल्यापासून कमीत कमी बारा-तेरा वर्षाचा त्याचा बालपणाचा काळही वाचतो. याशिवाय आई-वडिलांचे संस्कार, धर्म, जाती यांची बंधने अशा अनेक गोष्टींपासून त्याची सुटका होते. नवीन देहाने तो नव्या जोमाने नवनवीन साधना करत राहतो.

वैश्वानर विद्या

वैश्वानर विद्या म्हणजे सूक्ष्म देहाने प्रवास करणे.

(Astral Travelling)

साधकाने प्रथम शवासनामध्ये झोपावे. दोन तीन वेळा दीर्घ श्वास घ्यावा व तो तोंडाने सोडून द्यावा. मन एकाग्र करावे व उजव्या पायाच्या अंगठ्याकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे. नंतर उजव्या पायाच्या प्रत्येक बोटाकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे. तळव्याकडे व पायाच्या पृष्ठ भागाकडे पहात ॐ म्हणावे. नंतर घोट्याकडे व घोट्याच्या सांध्याकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे. नंतर डाव्या पायाचा अंगठा, बोटे , तळवा, पायाचा पृष्ठभाग, घोटा व सांधा प्रत्येकाकडे पहात ॐ, ॐ म्हणावे. परत उजव्या पायाच्या पोटरीपर्यंतच्या सर्व भागाकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे व तसेच डाव्या पायाच्या

पोटरीपर्यंतच्या सर्व भागाकडे मनाने पहात ॐ, ॐ म्हणावे. नंतर उजव्या गुडघ्यापासून मांडीपर्यंतच्या भागाकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे. डाव्या गुडघ्यापासून मांडीपर्यंतच्या भागाकडे पहात ॐ म्हणावे.

प्रथम उजव्या हाताच्या प्रत्येक बोटाकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे. नंतर मनगटापासून खांद्यापर्यंत प्रत्येक भागाकडे हळूहळू मनाने पहात ॐ म्हणावे. नंतर डाव्या हाताच्या प्रत्येक बोटाकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे नंतर मनगटापासून खांद्यापर्यंत प्रत्येक भागाकडे हळूहळू मनाने पहात ॐ म्हणावे. कमरेपासून छातीपर्यंतच्या प्रत्येक भागाकडे मनाने हळूहळू पहात ॐ म्हणावे. पोट, बेंबी, पाठ, छाती, बरगड्या अशा प्रत्येक अवयवाकडे मनाने पहात ॐ म्हणावे. नंतर मान, ओठ, नाक, डोळे, कान, मानेचा मागचा भाग व शेवटी ब्रह्मरंध्र याकडे पहात ॐ म्हणावे.

चिकाटीने ही साधना दररोज करावी. या साधनेने शांत झोप लागते. उत्साह वाढतो. मनाची चंचलता कमी होते. हळूहळू एक एक अवयव शिथिल होऊ लागतो व नंतर एक दिव्य अनुभव येतो.

''आपण आपल्या देहातून बाहेर पडतो. अंथरूणावर

आपला देह मृतवत पडलेला असतो. आपण सूक्ष्मदेहाने स्थूलशरीराच्या बाहेर पडलेले असतो. आपले स्थूलशरीर व सूक्ष्मशरीर यांना जोडणारी एक रूपेरी दोरी असते. ही रूपेरी दोरी (silver cord) स्थूलशरीराच्या नाभीतून बाहेर पडलेली असते व सूक्ष्मशरीराच्या कमरेच्या भागाला चिकटलेली असते. या रूपेरी दोरीचे महात्म्य असे आहे की सूक्ष्मदेहाने तुम्ही अब्जावधी मैल दूर गेलात तरी ही दोरी तुटत नाही.''

या सूक्ष्मदेहाने ब्रह्माण्डात कोठेही फिरता येते. निरनिराळ्या लोकातील आत्म्यांशी संपर्क साधता येतो. विविध प्रकारचे ज्ञान मिळविता येते. स्थूलदेहाला व सूक्ष्मदेहाला जोडणारी रूपेरी दोरी जेव्हा तुटते, तेव्हा स्थूलदेहाचा मृत्यू घडून येतो. सूक्ष्मदेह स्थूलदेहापासून वेगळा होतो व आपल्या कर्माप्रमाणे प्राप्त झालेल्या लोकात (स्वर्गात अथवा नरकात) निघून जातो.

योगी जेव्हा स्वेच्छेने **लिलया** स्वतःचा सूक्ष्मदेह बाहेर काढून ब्रह्माण्डात फिरून पुन्हा शरीरात प्रवेश करतो तेव्हा त्याला वैश्वानर विद्या साध्य होते. या विद्येतील पुढील अवस्था म्हणजे **'मारूती !'**

'मारूती' अवस्थेमध्ये योगी कुठल्याही क्षणी स्वतःचा

देह सोडू शकतो. रूपेरी दोरी तोडू शकतो व आवश्यकता असेल तर परकाया प्रवेश करू शकतो. थोडक्यात वैश्वानर विद्या म्हणजे परकाया प्रवेश सिद्धीची पूर्व साधना. ही विद्या प्राप्त झाली असता परकाया प्रवेश करणे सहज साध्य होते व परकाया प्रवेश सिद्धी प्राप्त झाली असता दर २५-३० वर्षांनी शरीर बदलत राहून याच जगामध्ये अनंत काल राहता येते व तपस्या करता येते. जन्म-मृत्यूच्या चक्रातून अशा साधकाची सुटका होते.

रामायण हा ग्रंथ वैश्वानर विद्या, परकाया प्रवेश सिद्धी अशा अनेक सिद्धी प्राप्त करून, शेवटी अहंकाररूपी रावणाला मारून, अहंकाराच्या बंदिवासात असलेली कुंडलिनीरूपी सीता सहा महिन्याच्या साधनेने कशी सोडवावी व आत्मज्ञान कसे प्राप्त करावे म्हणजेच परमात्मा राम कसा प्राप्त करावा हे सांगणारा ग्रंथ आहे. हा ग्रंथ अतिशय गूढ व रहस्यमय असून फक्त योग्यांनाच अशा ग्रंथांचे खरे अर्थ कळतात. असे ग्रंथ अज्ञानी माणसानी हाताळल्यास त्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात.

ऋतंभरा

माणसाला पूर्वजन्मातील कर्मानुसार बुद्धी होत असते

म्हणून म्हणतात **बुद्धी कर्मानुसारिणी !** पूर्वजन्मातील कर्माप्रमाणे कोणी वकील होतो, तर कोणी डॉक्टर होतो, कोणी इंजिनियर होतो. हे सर्व पूर्व जन्मातील कर्मानुसार होत असते. परंतु परमेश्वराने माणसाला बुद्धीच्या विकासाचे स्वातंत्र्य दिलेले आहे. कोणीही मनुष्य प्राणायाम, ध्यान-धारणा, ईश्वरभक्ती करून आपल्या बुद्धीचा विकास घडवू शकतो.

प्राणायाम, ध्यान-धारणा, ईश्वरभक्ती यांनी बुद्धीचा विकास होतो व बुद्धीचा विकास झाला की, **प्रज्ञा** ही अवस्था प्राप्त होते. **प्रज्ञा ही अवस्था प्राप्त झाल्यानंतर संतोष, समाधान आणि आनंद या गोष्टी प्राप्त होतात.** कुठल्याही गोष्टीचे सुख-दुःख वाटत नाही. साधक सतत आनंदात राहतो. अशा अवस्थेमध्ये काही काळ योगसाधना केल्यानंतर, **निर्विचार** अवस्थेमध्ये बराच काळ राहणे जमू लागल्यानंतर साधकाला **ऋतंभरा** ही बुद्धीच्या विकासाची सर्वश्रेष्ठ अवस्था प्राप्त होते.

ऋतंभरा ही अवस्था प्राप्त झाल्यानंतर प्रत्येक चांगल्या-वाईट गोष्टीचे सत्य स्वरूप साधकासमोर उघड होते. कोठल्याही प्रकारचा भ्रम साधकाच्या मनात रहात नाही. त्याला सत्याचे ज्ञान होते. त्याची आकलन शक्ती तीव्र होते.

साधक आत्मज्ञानी होतो. परमेश्वराशी एकरूप होण्याचा मार्ग त्याच्यासाठी प्रशस्त होतो. असा साधक ज्ञानमार्गाने, विहंगममार्गाने परमेश्वराशी एकरूप होतो.

संकल्प सिद्धी

मनाची एकाग्रता प्राप्त झाल्यानंतर बऱ्याच सिद्धी आपोआप प्राप्त होतात. त्यातील काही पुढील प्रमाणे –

अणिमा

''**माझे शरीर कापसापेक्षाही हलके आहे.**'' असा संकल्प मनात धरून यावर मन एकाग्र केले असता शरीर कापसापेक्षाही हलके होते.

मी कापसापेक्षा हलका आहे हा संकल्प इतका तीव्र असावा की, शरीर अणूपेक्षाही सूक्ष्म होते, असा साधक मग दिसेनासा होतो. या एका सिद्धीमध्ये देहासहित अदृश्य होता येते. तसेच आपल्या देहाला कापसासारखे हलके करता येते. या सर्व गोष्टी केवळ मनाच्या धारणेने म्हणजे संकल्पाने शक्य होतात.

गरिमा

''**माझा देह पर्वताप्रमाणे अचल आहे** '' **किंवा**

"**माझे वजन पाचशे किलो आहे**" मनामध्ये अशा प्रकारचा संकल्प केला असता योग्याचा देह इतका जड होतो की, त्या देहाला दहा माणसेसुद्धा उचलू शकत नाहीत.

लघिमा

लघिमा सिद्धीने शरीर पाहिजे तेवढे लहान करता येते किंवा वजनरहित करता येते. या सिद्धीने योगी दरवाजाच्या फटीतून अथवा एखाद्या सूक्ष्म छिद्रातून बाहेर जाऊ शकतो अथवा अधांतरी आसन लावून बसू शकतो. मी हवेपेक्षाही हलका आहे, असा संकल्प मनात करून योगी हवेत अधांतरी बसतो. मी हवेहून सूक्ष्म आहे, असा संकल्प करून योगी एखाद्या सूक्ष्म छिद्रातून अथवा दरवाजाच्या फटीतून बाहेर जाऊ शकतो.

महिमा

या सिद्धीने आपला देह कितीही मोठा करता येतो, आपला आकार वाढविता येतो. मी विशाल आहे, मी प्रचंड आहे, मी सर्वव्यापी आहे अशा संकल्पाने योगी आपला आकार हवा तेवढा वाढवू शकतो.

प्राप्ति

योग्याचे मन इतके शक्तीसंपन्न असते; इतके पवित्र

असते की, वातावरणातील देव-देवता त्याच्या इच्छा तात्काळ पूर्ण करतात.

प्राकाम्य

संकल्प करताच हवेतून विभूति, कुंकू, बेदाणा अशा वस्तू निर्माण करणे. थोडा पदार्थ असंख्य लोकांना पुरविता येतो.

ईशत्त्व

देवाप्रमाणे समाजात मान मिळणे, अनेक भक्त असणे. लोकांनी देव समजणे.

वशित्त्व

सर्व समाज आपल्याला अनुकूल असणे. प्रसिद्धी होणे. योगातील या आठ महासिद्धी आहेत. याशिवाय इतरही अनेक सिद्धी प्राप्त करता येतात. सिद्धींना योगमार्गातील अडथळा मानले जाते. योगी सिद्धींमध्ये अडकला तर त्याची प्रगती होत नाही म्हणून खरे साधक सिद्धींकडे दुर्लक्ष करतात व परमेश्वराच्या दिशेने पुढे पुढे जात राहतात.

प्राणसिद्धी

आपल्या देहामध्ये प्राण, अपान, व्यान, उदान व

समान असे पाच मुख्य वायू आहेत.

१) प्राण – हा वायू हृदयात राहतो. या वायुवर विजय प्राप्त केला असता समाधी लागते.

२) अपान – हा वायू मोठ्या आतड्यात राहतो. या वायुवर विजय मिळविल्यानंतर कितीतरी दिवस अन्नपाण्याविना राहता येते.

३) व्यान – हा वायू सर्व शरीराला व्यापून राहतो. या वायुवर विजय मिळविल्यानंतर सर्व व्यापकता प्राप्त होते.

४) उदान – हा वायू कंठात राहतो. या वायुवर विजय प्राप्त केल्याने भूक, तहान लागत नाही. अन्नपाण्याविना कितीही दिवस जगता येते. याशिवाय पाण्यावरून चालता येते. काट्यांच्या ढीगावर झोपले असता काटे अंगात रूतत नाहीत. चिखलातून चालले असता चिखल पायाला लागत नाही. अतिशय वेगाने चालता येते. जमिनीला स्पर्श न करता योगी वेगाने चालू शकतो.

५) समान – हा वायू नाभीकमलात राहतो. या ठिकाणी मन एकाग्र केल्यानंतर कुंडलिनी शक्ती जागृत होते. शरीरातील सर्व नाड्यांचे ज्ञान होते. शरीर तेजोमय होते.

दिव्य श्रवण

कानामध्ये जी पोकळी आहे या पोकळीवर मन एकाग्र करून धारणा केली असता दिव्य श्रवण सिद्धी प्राप्त होते. आकाशात संचार करणाऱ्या देवतांची, दिव्य आत्म्यांची संभाषणे ऐकू येतात.

आकाशगमन सिद्धी

शरीरांतर्गत जी पोकळी आहे या पोकळीवर मन एकाग्र करून धारणा केली असता आकाशगमन सिद्धी प्राप्त होते.

आपल्या शरीरांतर्गत जे प्राण (वायू) आहेत त्या वायुच्या आधाराने या सिद्धी प्राप्त होतात.

परचित्तविज्ञान सिद्धी

आसनावर बसून ध्यान करावे. आपले सर्व लक्ष छातीच्या मध्यभागी केंद्रित करावे. दररोज चार तास याप्रमाणे वर्षभर साधना केली असता परचित्तविज्ञान ही सिद्धी प्राप्त होते. मनुष्य, प्राणी, पशू मनामध्ये काय विचार करत आहेत हे कळते.

कुठलीही सिद्धी प्राप्त करायची साधना करताना जी

साधना सांगितली गेली आहे, ती साधना कमीत कमी सकाळी चार तास व संध्याकाळी चार तास याप्रमाणे एक वर्ष करावी लागते. म्हणजे ती सिद्धी प्राप्त होते. अर्थात काही साधना अशाही आहेत की, तीन-तीन वर्षे साधना करावी लागते.

सिद्ध दर्शन

जोपर्यंत परमेश्वराशी तादात्म्यता प्राप्त झाली नाही, तोपर्यंत सिद्धींच्या मागे लागू नये, असे सांगितले जाते व एकदा ईश्वरप्राप्ती झाली की मग सिद्धींची आवश्यकता राहत नाही. ईश्वरप्राप्तीनंतर सिद्धी नगण्य ठरतात. येथे सिद्धींची माहिती फक्त वाचकांना योगाचे वैभव कळावे म्हणून दिली आहे. या प्रकरणातील **चित्ताची स्थिरता** या परिच्छेदात दिलेली **सोऽहम् साधना व सिद्ध दर्शन** ही साधना, या दोन साधना कोणीही केल्या तरी चालतील.

आसन घालून बसावे. डोळे मिटावे व आपले सर्व लक्ष ब्रह्मरंध्राकडे म्हणजे सहस्त्रारचक्राकडे केंद्रीत करावे. एकाग्र चित्ताने चार तास सकाळी व चार तास संध्याकाळी ही साधना करावी. एक वर्षानंतर दिव्य अनुभव येऊ लागतात. आकाशातून विहार करणाऱ्या सिद्धपुरुषांची दर्शने होतात व

त्यांच्याकडून मार्गदर्शनही होते. ईश्वरप्राप्तीचा मार्ग सुलभ होतो.

ही साधना करताना स्थान शुद्धी म्हणजे शुद्ध भूमीची अत्यंत आवश्यकता असते. जवळपास अर्धा मैलाच्या परिसरात कोठेही स्मशान, कब्रस्तान असू नये. साधनेस सुरुवात केल्यानंतर जर भयंकर दृश्ये दिसू लागली, जमिनीतून काही प्रवाह (currents) आपल्या शरीरात प्रवेश करत आहेत, असे वाटू लागल्यास जागा शुद्ध नाही, असे समजावे व साधनेची जागा बदलावी. भूत, पिशाच्च, शाकिनी, डाकिनी, हाकिनी, काकिनी इत्यादी क्षुद्र देवता दिसू लागल्यास साधनेची जागा बदलावी. अशा प्रकारे सर्व बाजूंनी सुसज्ज झाल्यानंतर साधनेस सुरुवात करावी. साधनेला बसल्यानंतर चिदाकाशाचे दर्शन झाले, देहाचे अस्तित्व नाहीसे झाले की, साधनेत प्रगती होत आहे, असे समजावे. हळूहळू प्रकाशब्रह्माचा साक्षात्कार होतो. सिद्धपुरुषांची दर्शने होतात व ईश्वरप्राप्तीच्या दिशेने आपला मार्ग अधिक प्रशस्त होतो. आपण ईश्वराच्या अधिक जवळ जातो. या एकाच साधनेने साधक जीवनमुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचू शकतो.

विहंगममार्गाने, आकाशमार्गाने जाणाऱ्या सिद्धपुरुषांची

दर्शने साधकाला होऊ लागल्यानंतर त्यांच्या आज्ञांचे पालन करून त्यांच्याशी अत्यंत नम्रतेने वागून साधकाने पुढील साधना शिकायच्या असतात. ईश्वरापर्यंत कसे पोचायचे, ईश्वराशी एकरूप कसे व्हायचे, सहजावस्था कशी प्राप्त करायची, इत्यादी सर्व गोष्टींचे मार्गदर्शन ते करतात. हिमालय, विंध्य, सह्याद्री, गिरनार, श्रीशैल, अरुणाचल, निलगिरी इत्यादी पर्वतांमधून राहणाऱ्या महाऋषि, महासिद्धांची दर्शनेही साधकाला या विहंगममार्गी सिद्धपुरुषाच्या कृपेने प्राप्त होतात. त्यांचे आशीर्वादही प्राप्त होतात, त्यांचे संरक्षणही प्राप्त होते. पृथ्वी, आप, तेज, वायू , आकाश या पाचही तत्त्वामध्ये ज्या देवी-देवता व दिव्य आत्मे राहतात, त्यांची दर्शने साधकाला होतात. असा या साधनेचा महिमा आहे.

पंचमहाभूतांवर विजय

पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश या पंच महाभूतांवर योगी विजय प्राप्त करतात. या पाचही तत्त्वांवर त्यांची सत्ता चालते. यासाठी शरीरातील पंचमहाभूतांच्या तत्त्वांवर योगी चित्ताची एकाग्रता करतात व एकेक तत्त्वावर विजय मिळवित पाचही तत्त्वांवर विजय मिळवितात. या साधनेने योगी पंचमहाभूतांवर स्वामित्व प्राप्त करतात.

जात्यांतर सिद्धी

या सिद्धीने पाण्याचे रूपांतर दुधात, मधात किंवा तूपात कशातही करता येते. पृथ्वीतलावर जे काही पदार्थ निर्माण होतात ते एकाच मूल पदार्थातून अभिव्यक्त होत असतात. या मूल पदार्थाला आपण **प्रकृति** असे म्हणू. या मूल प्रकृतितून पृथ्वीतलावरील सर्व पदार्थ निर्माण होतात. या मूल प्रकृतिवर विजय मिळविला असता योगी दुध, पाणी, तूप, मध, फळ-फळावळ, मेवा, मिठाई, अन्नपदार्थ काहीही निर्माण करू शकतो किंवा दूधाचे रूपांतर तूपात व तूपाचे रूपांतर पाण्यात असे काहीही करू शकतो.

मनुष्य देहामध्ये ईश्वराचे संपूर्ण अस्तित्व आहे. या अस्तित्वावरील आवरणे दूर करून त्या ईश्वराला प्रकट करणे हे कार्य माणसाने करायचे असते व यासाठी साधना करायची असते. **साधनेने माणसाचे रूपांतर परमेश्वरात होते. हीच खरी जात्यांतर सिद्धी !**

या अध्यायामध्ये मी फक्त योगसिद्धी याविषयावर लिहीत आहे. अघोरी साधनेद्वारा नजरबंदी करणारे काही तामसी साधक रुद्राक्ष माळेतून पाणी काढून दाखवितात किंवा रिकाम्या झोळीतून फळ-फळावळ काढून दाखवितात. ही

पिशाच्च सिद्धी असून अशा सिद्धींचा व योगसिद्धींचा काही संबंध नाही.

कामरूप सिद्धी

कामरूप सिद्धी म्हणजे इच्छेनुसार वाट्टेल ते रूप धारण करणे. सर्व चराचर म्हणजे मीच आहे, अशी धारणा करून, जेव्हा योगी या धारणेशी एकरूप होऊन ध्यान करतो, तेव्हा त्याला कुठलेही रूप धारण करता येते. तो कधी हरिणाचे रूप घेऊन जंगलात फिरतो, तर कधी पक्षाचे रूप घेऊन आकाशात विहार करतो. सर्व विश्वाच्या रूपाने मीच नटलेला आहे, मी ईश्वर आहे, अशी त्याची धारणा असते. ही धारणा इतकी तीव्र असते की, तो क्षणाक्षणाला आपले रूप बदलू शकतो.

अनेक देह सिद्धी

ईश्वरस्वरूप योगी अनेक देह धारण करून एकाच वेळी अनेक ठिकाणी कार्य करू शकतो. आकाशतत्त्वावर विजय मिळविल्याकारणाने हे त्याला साध्य होते. आपल्या रूपासारखी तो अनेक रूपे धारण करतो व अनेक ठिकाणी जातो. लोकोद्धाराचे कार्य करतो. अहंकार शून्य झाल्याकारणाने, बुद्धी ईश्वराशी तादात्म्य पावली

असल्याकारणाने त्याच्या कुठल्या रूपानी काय कार्य केले हे मूळ रूपाला माहीत नसते. असंख्य आरश्यांमध्ये आपली असंख्य प्रतिबिंबे दिसतात, त्याप्रमाणे योग्याची ही असंख्य प्रतिबिंबे पृथ्वीतलावर सर्वत्र संचार करत असतात व ईश्वरी कार्य करतात. मूळ रूपाला त्यांची काहीही कल्पना नसते. चित्त ईश्वरस्वरूप झाल्यानंतर असे चमत्कार घडतात.

पूर्वजन्म ज्ञान

ध्यानामध्ये चित्ताची एकाग्रता झाल्यानंतर मी पूर्वजन्मी कोण होतो, या विषयावर चिंतन केले असता आपले सर्व पूर्वजन्म कळून येतात तसेच इतरांचेही पूर्वजन्म कळतात.

कायेंद्रिय सिद्धी

कायेंद्रिय सिद्धी म्हणजे सदैव तरुण राहण्याची विद्या. देहासहित अमर होण्याची विद्या. या सिद्धीची साधना हिमालयातील सिद्धाश्रम, कौशिक आश्रम, राजराजेश्वरी आश्रम, ज्ञानगंज इत्यादी ठिकाणीच करता येते. येथे सदैव तरुण राहून शेकडो वर्षे तपस्या कशी करावी हे शिकविले जाते. त्याचबरोबर विश्वाची उत्पत्ति, स्थिती, लय कसा करावा हेही शिकविले जाते. या जागा म्हणजे योग्यांचे महाविद्यापीठ असून, येथे फक्त ठराविक योग्यांनाच प्रवेश प्राप्त होतो.

साधनेची सर्व रहस्ये येथे समजावून दिली जातात. अणूपासून विविध पदार्थ कसे तयार करावेत, सूर्याच्या प्रकाशातून विविध पदार्थ कसे तयार करावेत, वायुपासून विविध पदार्थ कसे तयार करावेत असे विविध विषयांचे योगविज्ञान येथे शिकविले जाते. येथे साधकाला परमेश्वर बनविले जाते.

वाचकांच्या माहितीसाठी या प्रकरणामध्ये काही योगसिद्धींची माहिती दिलेली आहे. योगसिद्धी असंख्य असून केवळ योगसिद्धींच्या वर्णनावरच एक स्वतंत्र पुस्तक लिहावे लागेल. योगसाधनेने देहालाही शून्य बनविता येते. असा शून्य देहधारी योगी, सदेहाने भिंतीतून पलिकडे जाऊ शकतो. या सर्व साधना महायोग्यांच्या आहेत. त्याची चर्चा न करणे बरे.

योगसिद्धी या अध्यायात वाचकांचे ज्ञान व मनोरंजन करण्याचा मी थोडाफार प्रयत्न केला आहे. हे ज्ञान माझ्याबरोबर लुप्त होऊन जाऊ नये म्हणून या ग्रंथात संग्रहित करून ठेवले आहे. याने वाचकांच्या ज्ञानात भर पडेल. हिमालयामध्ये तसेच इतर अनेक पर्वतांमध्ये आजही हजारो वर्षांचे योगी साधना करीत आहेत. परकायाप्रवेश करणारेही योगी आहेत. हजारो वर्षे वय असणारे, परंतु वीस वर्षांचे दिसणारेही योगी आहेत. क्वचित एखाद्याला यांच्या दर्शनाचा लाभ होतो. क्वचित एखाद्याला यांचा सहवास प्राप्त होतो व

११. लययोग

माणसाचा देह श्वासावर जगतो. माणसाचा सूक्ष्मदेह विचारांवर जगतो. माणसाचा कारणदेह कल्पनांवर जगतो. माणसाचा महाकारण देह ईश्वरस्वरूप असतो. सूक्ष्मदेह जसजसा शुद्ध होत जातो तसतशी विचारांची गर्दी कमी होऊ लागते. मन निर्विचार होऊ लागते. मन निर्विचार झाल्यानंतरच खऱ्या अर्थाने विहंगम मार्गाच्या साधना सुरू होतात व मन प्रकाशमय होते.

मनाने मनाला पाहावे म्हणजे मन निर्विचार होते, प्रकाशमय होते. मनात एकही विचार येऊ देऊ नये. चित्तामध्ये एकही कल्पना ऊठू देऊ नये. सर्व लक्ष ब्रह्मरंध्रावर केंद्रित करावे. श्वासाला सहस्त्रार चक्राकडे (fontanel)

नेण्याचा प्रयत्न करावा. अशा प्रकारे मन विचारशून्य व कल्पनाशून्य झाले की लययोग साध्य होतो.

सात मिनिटे मनोलय झाला असता, गाढ झोप येते. अतिशय उत्साह प्राप्त होतो. चेहरा तेजस्वी होतो.

पंधरा मिनिटे मनोलय झाला असता, प्राणवायू सुषुम्नेत शिरू लागतो.

तीस मिनिटे मनोलय साध्य झाला असता, कुंडलिनी जागृत होते.

एक तास मनोलय झाला असता, कुंडलिनी वर वर चढू लागते.

दोन तास मनोलय झाला असता, अंतरदृष्टी जागृत होते व नजरेसमोर नीलबिंदू दिसू लागतो.

तीन तास मनोलय झाला असता, आसन सिद्धी प्राप्त होते. शीत-उष्ण यांची बाधा होत नाही. विविध प्रकारचे प्राणायाम आपोआप होऊ लागतात. शरीरातील सर्व नाड्या शुद्ध होतात.

पाच तास मनोलय झाला असता, आपल्याला शरीर नाही असे वाटू लागते व साधक देहभान विसरतो.

सात तास मनोलय झाला असता, शरीराला भूमिचा

स्पर्श होईनासा होतो व साधक हवेत तरंगू लागतो.

नऊ तास मनोलय झाला असता, पुस्तक वाचल्याप्रमाणे इतर माणसांची मने वाचता येतात. येथे दया व करुणा यांनी भरलेले हृदय असणाऱ्या सत्पुरुषाची परिस्थिती खूपच विचित्र होते. कारण त्याने लाखो माणसांवर उपकार केलेले असतात. त्यांची दुःखे दूर केलेली असतात किंवा स्वतःवर ओढवून घेतलेली असतात व ही सर्वच्या सर्व माणसे पराकोटीची स्वार्थी व संकुचित बुद्धिची असतात. सत्पुरुषाविषयी हे तथाकथित भक्त अतिशय चुकीचे व संकुचित विचार करत असतात. ते त्याच्या लक्षात येते. येथे क्षणभर त्याचे मन विचलीत होते परंतु ईश्वरार्पणमस्तु म्हणून तो तिकडे दुर्लक्ष करतो व आपले कार्य चालू ठेवतो. (एक सिद्धपुरुष एका शहराच्या रक्षणार्थ त्या शहराजवळ रहात होते. तेव्हा त्यांचे भक्त हे सिद्धपुरुष शहरात कां राहतात असे म्हणतांना मी स्वतः ऐकले आहे.)

बारा तास मनोलय झाला असता, सूक्ष्मदेहाने ब्रह्माण्डात कोठेही संचार करण्याची सिद्धी प्राप्त होते. वातावरणातील सिद्धपुरुष व देवता प्रत्यक्ष प्रकट होतात व मार्गदर्शन करतात.

चौदा तास मनोलय झाला असता, कुणीही साधक... स्त्री, पुरुष, साधू , साध्वी, संसारी अथवा असंसारी कुठल्या स्टेजचे आहेत, त्याने कुठल्या प्रकारच्या साधना केलेल्या आहेत, त्यांच्या साधनांचे त्यांच्यावर काय परिणाम झालेले आहेत किंवा काय परिणाम होतील ह्या सर्व गोष्टी कळू लागतात.

चोवीस तास मनोलय झाला असता, सर्वज्ञता येते. अदृश्य सृष्टीत अडकलेल्या लक्षावधी आत्म्यांचा उद्धार करण्याची क्षमता प्राप्त होते. जमिनीला चिकटलेली पिशाच्चे यांचा उद्धार करण्याची क्षमता प्राप्त होते.

तीन दिवस मनोलय झाला असता, दूरदर्शन सिद्धी प्राप्त होते व साधक बसल्या जागेवरून कोठे काय चालले आहे याचे ज्ञान मिळवू शकतो. देव-देवता, कुलदेवता यांचा उद्धार करण्याची क्षमता प्राप्त होते.

पाच दिवस मनोलय झाला असता, दूरश्रवण सिद्धी प्राप्त होते व दूर अंतरावर असणारी माणसे काय बोलत आहेत ते साधक ऐकू शकतो.

सात दिवस मनोलय झाला असता, दूरस्पर्शन सिद्धी प्राप्त होते म्हणजे अनेक मैल दूर असलेल्या वस्तूला अथवा

व्यक्तीला तो स्पर्श करू शकतो.

नऊ दिवस मनोलय झाला असता, त्रिकालज्ञान सिद्धी प्राप्त होते. वेताळापासून भैरवापर्यंत सर्वांचा उद्धार करण्याची क्षमता प्राप्त होते.

अकरा दिवस मनोलय झाला असता, ब्रह्माण्डज्ञान व गुप्तज्ञान प्राप्त होते.

पंधरा दिवस मनोलय झाला असता, मनोजवत्वम् सिद्धी प्राप्त होते म्हणजे मनोवेगाने कोठेही जाता येते.

एकवीस दिवस मनोलय झाला असता, साधक अनेक रूपे धारण करून कोठेही फिरू शकतो.

चाळीस दिवस मनोलय झाला असता, आकाशगमन सिद्धी प्राप्त होते.

दोन महिने मनोलय झाला असता, अणिमा सिद्धी प्राप्त होते व शरीर अणू एवढे सूक्ष्म करता येते.

तीन महिने मनोलय झाला असता, महिमा सिद्धी प्राप्त होते व देह कितीही मोठा बनविता येतो.

चार महिने मनोलय झाला असता, गरिमा सिद्धी प्राप्त होते व शरीराचे वजन पाहिजे तेवढे वाढविता येते.

एक वर्ष मनोलय झाला असता, अनेक महान सिद्धी प्राप्त होतात. मातीचे सोने बनविता येते, हाडाचे सोने बनविता येते, सर्पाचे सोने बनविता येते, अदृश्य होता येते. पाण्याचे अत्तर अथवा तूप बनविता येते. साधकाला काहीही अशक्य राहात नाही. अनेक रूपे धारण करून कोठेही फिरता येते.

बारा वर्षे मनोलय साध्य झाला असता, योगी परमेश्वर होतो.

ॐ

१२. मी कोण ?

एकांतात बसून मी कोण ? याचा विचार करावा. मी म्हणजे शरीर नव्हे, असा अनुभव येईल. तरुणपणी आपण शरीराला अतिशय जपतो, मरण कधी येऊच नये असे वाटते. मरणाची कल्पनासुद्धा कोणीही कधीही करत नाही.

वृद्धापकाळामध्ये सर्व शरीर गलितगात्र झाल्यानंतर मात्र लवकर मरण येऊ दे, म्हणजे लवकर माझी सुटका होईल असे वाटते. पुनःश्च मी कोण ? हा प्रश्न शिल्लकच राहतो.

तरुणपणी मृत्यूची कल्पनासुद्धा सहन न करणारा मनुष्य वृध्दापकाळामध्ये प्रतिक्षण मृत्यूची प्रतीक्षा करत राहतो.

''गलितगात्र वृद्ध शरीरामध्ये मृत्यूची प्रतीक्षा करणारा ''मी कोण?'' याचा विचारही मनुष्याच्या मनात येत नाही.''

शेवटी मृत्यू येतो, मनुष्य मरतो. कोणी बालवयात मरतात, कोणी तरुणपणी मरतात तर कोणी वृद्धापकाळात मरतात. देह मरतो, देहाच्या आत राहणारा ''**मी**'' मात्र जिवंतच असतो. पूर्वीपेक्षा अधिक जोमाने ''मी जिवंत असतो.'' सूक्ष्मदेहात राहून जीवन व्यतित करत असतानाही मी कोण याचा शोध लागत नाही. सूक्ष्मदेहातील जीवन हे कधी एक दिवसाचे असते, तर कधी एक लाख वर्षांचेही असू शकते. या सर्व गोष्टी कर्मावर अवलंबून असतात. अशी लाखो वर्षे जातात परंतु ''मी कोण ?'' हे कधीही कळत नाही.

सूक्ष्मदेहधारी जीवात्मे बऱ्याचवेळा स्थूलदेह धारण करतात. आपल्या प्रियजनांना भेटतात, बोलतात, इतकेच नव्हे तर आपल्या प्रियजनांना मार्गदर्शनही करतात. सूक्ष्मदेहधारी हे आत्मे स्थूलदेह धारण करून वाट चुकलेल्यांना वाट दाखवितात. साधना करणाऱ्या साधूंना खाद्य पदार्थ व इतर वस्तू आणून देतात.

माणसांचेच आत्मे स्थूलदेह धारण करतात असे नव्हे, तर प्राण्यांचे आत्मेही स्थूलदेह धारण करून फिरतात.

एक मुलगा खूप आजारी होता. अनेक उपाय करूनही त्याला काही बरे वाटत नव्हते. तो शेवटच्या घटका मोजू

लागला ; इतक्यात त्या मुलाच्या घरी एक साधू आला व तेथील सर्व लोकांना म्हणाला, ''हा मुलगा वाचेल, घराच्या शेजारी असणारे वारूळ तुम्ही खोदा, पाच-सहा फूटावर एक आत्मा नागरूपाने रहात आहे; त्याला दूध पाजताच हा मुलगा बरा होईल.'' असे सांगून तो साधू सर्वांच्या देखत अदृश्य झाला. लोकांनी ते वारूळ खोदले, नागाला दूध पाजले व शेवटच्या घटका मोजणारा तो मुलगा ठणठणीत बरा झाला.

या कथेमध्ये नाग व साधू दोघेही अदृश्य सृष्टीतील होते व दोघांनीही स्थूलशरीर धारण केले होते. हे आत्मे स्थूलशरीर कशा प्रकारे धारण करू शकतात यावर संशोधन होणे अत्यंत आवश्यक आहे.

आम्ही म्हणतो की, ''अदृश्य सृष्टीतील आत्मे इच्छाशक्तीद्वारा स्थूलशरीर धारण करतात.'' परंतु हे म्हणणे सर्वार्थाने समर्पक नाही. कारण सगळ्याच आत्म्यांना काही प्रकट रूप धारण करता येत नाही. अशा प्रकारे प्रकट होण्याच्या मागे काहीतरी निश्चित नियमावली असली पाहिजे ही नियमावली काय याचा विचार संशोधकांनी करायला हवा. याशिवाय

या प्रकट होणाऱ्या माणसांमध्ये व प्राण्यांमध्ये मांस,

हाडे, पोटातील लिव्हर वगैरे भाग कुठल्या पदार्थांचे तयार होतात ?

प्राण्यांच्या अंगावरील दाट केस(फर) कोठून व कसे तयार होतात?

हाडा, मांसासहित प्रकट झालेले हे स्थूलदेहधारी मनुष्य व प्राणी एका सेकंदामध्ये हवेत विरघळून कसे जातात ? या सर्व गोष्टींवर संशोधन व्हायला हवे.

एकदा एक मनुष्य रस्त्याने जात होता. त्याने पाहिले की, एक कोकरू (बकरीचे पिल्लू) एकटेच रस्त्याने जात आहे. त्या माणसाने विचार केला, ते बकरीचे पिल्लू कळपातून चुकलेले असावे व कळप कोठेतरी दूर निघून गेलेला असावा. आपण या बकरीच्या पिल्लाला उचलावे व घरी घेऊन जावे. नाहीतर या लहान पिल्लाला कुत्रे फाडून खातील असा विचार करून त्याने त्या पिल्लाला उचलले, आपल्या खांद्यावर ठेवले व तो चालू लागला. थोड्यावेळाने आपल्या खांद्यावरील वजन वाढल्यासारखे त्याला वाटू लागले म्हणून त्याने बकरीच्या पिल्लाला खाली उतरविले व एका झाडाखाली तो थोडावेळ विश्रांती घेत बसला. थोडावेळ विश्रांती घेतल्यानंतर त्याने बकरीच्या पिल्लाला परत उचलले ---

''अचानक बकरीचे पिल्लू त्याच्या हातात विरघळू लागले. बकरीच्या पिल्लाचा मागचा भाग प्रथम विरघळला. मधला भाग विरघळत असतानाच त्याने त्या पिल्लाला टाकून दिले व आपले हात सोडविले. बकरीच्या पिल्लाचा अर्धा भाग जमिनीवर पडताच ''आवाज न होणाऱ्या दिवाळीतील फटाक्याप्रमाणे प्रकाश जमिनीवर पसरला व एका सेकंदाच्या आत अदृश्य झाला.''

वरील गोष्टीवरून हे सिद्ध होते की, वातावरणातील बकरीच्या पिल्लाचे एक भूत स्थूलरूप धारण करून फिरत होते. अशीच आणखी एक कथा आठवली ती सांगतो, अमृतकुंडाजवळ शेतकऱ्यांनी दोन सश्यांना पाहिले व लगेच त्यांनी त्या सश्यांना मारून वनभोजन करायचे ठरविले. दोन चांगले मोठ्या आकाराचे ससे होते. त्यांना शेतकऱ्यांनी मारले व लगेच त्या सश्यांना पूर्ण सोलून शिजविण्यासाठी चुलीवर ठेवले. त्यात मसाला, मीठ वगैरे टाकले व एका काठीने ढवळू लागले. इतक्यात दोन्ही ससे उडी मारून पातेल्याच्या बाहेर आले व जंगलात पळून गेले. वातावरणातील भूतांना माणसाची गंमत करण्याची लहर आली की ते कसे प्रकार करतात हे या कथेतून दिसून येते. (अमृतकुंड कर्नाटकात

सोलापूर - हैद्राबाद रोडवर आहे.)

या प्रकरणामध्ये -

अदृश्यसृष्टीतून हाडामांसाचा देहधारी साधू कसा प्रकट झाला, हे शरीर त्याने कशा प्रकारे निर्माण केले यावर संशोधकांनी विचार करायचा आहे.

पृथ्वीतलावर फिरणारे नाग, साप दुध पित नाहीत परंतु काही आत्मे नागाच्या रूपात राहतात. ते दुध पितात असे म्हटले जाते. नागाच्या रूपात राहणारे आत्मे हे नागाचे शरीर कशा प्रकारे धारण करतात, नागाच्या शरीरातील सगळे अवयव ते कसे निर्माण करू शकतात, भूताने बकरीचे रूप कसे धारण केले, सश्याच्या रूपाने भूतांनी शेतकऱ्याची गंमत कशी केली या सर्व गोष्टींवर संशोधन व्हायला हवे.

मी शरीर नाही, हे लक्षात आल्यानंतर आपल्याला आपल्या सूक्ष्मशरीराची ओळख होते. सूक्ष्मशरीरामध्ये आपल्याला प्रवेश प्राप्त होतो. थोडक्यात आपण सूक्ष्मशरीरात जागृत होतो.

सूक्ष्मशरीरात जागृत झाल्यानंतर स्थूलदेहाच्या साधना बंद होतात व सूक्ष्मशरीर साधना करू लागते. सूक्ष्मशरीराच्या साधनाही सूक्ष्म असतात. या कशा करतात याचे वर्णन

देण्यास ईश्वराची परवानगी नाही. परंतु एक-दोन कथा सांगतो. त्या कथांच्या आधाराने या साधना किंवा तपस्या कशा असतात याची थोडीफार कल्पना येईल. येथे साधक सूक्ष्मशरीरात राहून '' मी कोण आहे '' याचा शोध घेत असतो.

एकदा एक अधिकारी एका सत्पुरुषाच्या दर्शनाला जीपने जंगलात जात होते. त्यांच्या जीपसमोर एक पांढरा शुभ्र ससा थोडावेळ पळाला व नंतर जंगलात अदृश्य झाला.

अधिकारी जेव्हा सत्पुरुषाजवळ पोहोचले तेव्हा ते सत्पुरुष म्हणाले -

''सश्याच्या रूपाने मीच तुझ्या समोर पळत होतो.''

शिर्डीच्या श्रीसाईबाबांच्या चरित्रातही अशा प्रकारचे दाखले आढळतात.

सूक्ष्मशरीरात राहून साधना करणारे सिद्धयोगी विविध प्रकारची रूपे धारण करून साधना करत असतात किंवा ''**एकोऽहम् बहुस्याम्**'' म्हणजे मी एक आहे अनेक व्हावे या ईश्वरीतत्त्वाचा अनुभव घेत असतात.

सूक्ष्मशरीरात जागृत झालो, सूक्ष्मशरीराने साधना करू लागलो, तरीही ''मी'' म्हणजे सूक्ष्मशरीर नव्हे ही जाणीव

जागृत असतेच. सूक्ष्मशरीराच्या साधना संपल्यानंतर सूक्ष्मशरीर गळून पडते व कारणशरीरात ''मी'' जागृत होतो. पावसाळ्यामध्ये काजवे चमचम करताना दिसतात, कारणदेहामध्ये राहणारे योगी काजव्याप्रमाणे प्रकाशमान कारणदेहाद्वारा विश्वभर फिरत असतात व मनात येईल तेव्हा स्थूलदेह धारण करून कोणालाही दर्शन देतात.

कारणदेहातून सिद्धयोगी जेव्हा महाकारणदेहात प्रवेश करतात तेव्हा सर्व ब्रह्माण्डे त्यांच्या पोटात सामावली जातात इतका तो विश्वव्यापी होतो. महाकारणदेहात प्रवेश झाल्यानंतर म्हणजेच विश्वव्यापी झाल्यानंतर 'मी कोण ? ' याचा खुलासा होतो. त्यावेळी पुढील प्रमाणे ज्ञान होते.

फार फार वर्षांपूर्वी, हजारो लाखो वर्षांपूर्वी ''**मी ईश्वर होतो,**'' सर्व जगाचे आदिकारण होतो, विश्वव्यापी होतो. या एकटेपणाचा कंटाळा आल्याने मी असंख्य कारणदेह तयार केले. असंख्य कारणदेह जरी तयार केले तरी मूळस्वरूप जे महाकारणदेह आहे किंवा ईश्वरस्वरूप आहे या ईश्वरस्वरूपामध्ये त्या सर्वांना ओवून ठेवले. हेतू असा की, कारणदेहरूपी अब्जावधी पतंग विश्वात कोठेही भरकटले तरी त्या सर्वांची मूळ दोरी महाकारणदेहरूपी मूळ स्थानाला बांधलेली राहावी व जोपर्यंत महाकारणदेहरूपी मूळ ईश्वरस्वरूपाशी सामरस्यता प्राप्त

होत नाही तोपर्यंत कोट्यावधी जन्म घेतले तरी हा कारणदेह बेचैन राहावा.

कोट्यावधी कारणदेह निर्माण करून अद्वैतातून मी द्वैतात आलो. तरीपण खेळात रंगत भरत नव्हती. कारण, कारणदेह ही माझी 'मूळ कल्पना'. त्यामुळे कारणदेह जी कल्पना करेल, तसे तात्काळ घडत असे. कोट्यावधी कारणदेहांनी कोट्यावधी कल्पना केल्या व त्या तात्काळ सिद्ध झाल्या. त्यामुळे खेळात आनंद वाटेनासा झाला म्हणून मी सूक्ष्मशरीराची कल्पना केली व सूक्ष्मदेह बरहुकुम स्थूलदेहाची कल्पना केली. स्थूल व सूक्ष्मदेहाची कल्पना केल्यानंतर स्थूलदेहाच्या आधाराने सूक्ष्मशरीर जे काही कर्म करेल त्या कर्माचे चांगले वाईट परिणाम त्याला भोगावे लागतील, अशी व्यवस्था केली. अशा प्रकारे मीच मांडलेला हा जगत्संसार सुरू झाला. या जगत् संसारात मी कोण ? हे मी पूर्णपणे विसरून गेलो होतो. आज कळले की, ''**मी ईश्वरालाही चेतन करणारे परब्रह्म आहे**.''

वर जे काही लिहिले आहे त्यावरून पुढील गोष्टी लक्षात येतात.

प्रत्येक जीव हा ईश्वरच आहे. चांगली कर्मे केली

असता व ईश्वराचे चिंतन केले असता जाणीवेचा विकास होऊ लागतो व ईश्वरस्वरूपापासून बाजूला झालेला जीवात्मा पुन्हा ईश्वरस्वरूपात विलीन होतो.

वाईट कर्मे करणारे लोक स्वतःच्याच आत्म्याचे भयंकर नुकसान करत असतात. हजारो वर्षे यातना भोगत राहतात व या यातना भोगण्यासाठी विविध प्रकारच्या योनीत जन्म घेत राहतात. पूर्वजन्मी केलेल्या वाईट कर्मांमुळेच दारिद्र्य, दुःख, आपत्ती व रोग निर्माण होत असतात. या सर्व गोष्टींना आपणच कारण असतो.

काया, वाचा, मनाने कोणालाही दुखवू नये. काया, वाचा, मनाने कोणाचे कधीही नुकसान करू नये. ईर्षा, द्वेष, मत्सर, असूया करू नये. या सर्व गोष्टी प्रचंड दुःख निर्माण करतात व हे दुःख भोगण्यासाठी असंख्य जन्म घ्यावे लागतात. यापेक्षा प्रेमाने वागा, परोपकार करा व ईश्वरभक्ती करा म्हणजे हळूहळू आत्मा ईश्वराच्या दिशेने पुढे जाऊ लागेल. जन्मोजन्मी केलेली पातके ईश्वराच्या कृपेने नष्ट होतील व अवीट परमानंदमय अशी सिद्धावस्था प्राप्त होईल.

ॐ

१३. मुक्ती

मुक्ती प्राप्त करणे, हा प्रत्येक मानवाचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. किंबहुना मुक्ती प्राप्त करण्यासाठीच मानवरूपामध्ये विविध लोकातून आत्मे जन्म घेतात. येथे जन्माला आल्यानंतर ''**आपण कशाकरिता जन्माला आलो ?**'' याचा मानवाला विसर पडतो आणि जन्ममरणरूपी चक्रामध्ये तो पुन्हा अडकतो. इतकेच नव्हे तर वाईट कर्मे करून तो अधोगतीलाही जातो. थोडीफार श्रद्धा असलेला मनुष्य एखाद्या प्रसिद्ध साधूच्या भक्तांच्या कळपात दाखल होतो. आपल्या आत्म्याचे कल्याण होईल असे त्याला वाटते. परंतु त्या साधूला मात्र मुक्तीपेक्षा पैसा व प्रसिद्धी अधिक महत्त्वाची वाटत असते. श्रद्धाळू भक्त साधूच्या मागे व साधू

पैसेवाल्यांच्यामागे असे दृश्य दिसून येते. ईश्वराची कृपा व्हावी म्हणून श्रद्धाळू भक्त साधूच्या मागे लागतो. पैसा व प्रसिद्धी प्राप्त व्हावी म्हणून बरेचसे साधू चेटूक विद्येचा अवलंब करतात. भारतात अशी असंख्य स्थाने आहेत जेथे जाऊन पिशाच्च आणले असता पैसा व प्रसिद्धी प्राप्त होते. असे साधू व त्यांचे भक्त यापैकी कोणालाही मुक्तीचा मार्ग प्राप्त होत नाही. जन्म-मरणरूपी चक्रामध्ये असे आत्मे अनंतकालपर्यंत फिरत राहतात. समाजाला चुकीची दिशा दाखविणाऱ्या साधूंना तर लाखो वर्षे दुसऱ्या तिसऱ्या लोकात काढावी लागतात. मुक्तीचा मार्ग त्यांच्या नशिबातून जवळ जवळ कायमचा पुसला जातो. कारण त्यांनी स्वतःबरोबर असंख्य माणसांच्या आत्म्यांचे नुकसान केलेले असते. वातावरणातील भयानक शक्ती अशा साधूंना असह्य यातना देत असतात.

सात्त्विक माणसांचेही चुकीच्या संगतीने कसे नुकसान होते याचे एक उदाहरण पुढे देत आहे.

रमेश नांवाचा माझा एक मित्र होता. तो अत्यंत सात्त्विक असल्याकारणाने त्याला मी काही मंत्रजप व उपासना सांगितली होती. ती तो नित्य नियमाने करीत असे. पण ही उपासना सांगतांना कुठल्याही प्रकारचे अवडंबर मी केलेले

नव्हते. उपासनेचे त्याला अनेक दिव्य अनुभव आले, दोन वेळा हार्टअटॅक येऊनही तो वाचला, दोन वेळा ॲक्सीडेंट मधून तो वाचला. देवी-देवतांची ध्यानामध्ये दर्शनेही होऊ लागली. एकदा तर त्याला स्वप्नामध्ये देवीने सांगितले - ''तुझे गुरु तुझे दाही दिशांनी संरक्षण करीत आहेत व तुझी आध्यात्मात प्रगती करून घेत आहेत, अशीच साधना करत राहा, तुला मुक्तीचा मार्ग मिळेल !''

रमेश सरळ साधा सात्त्विक होता. साधू-संतांच्या व देवांच्या गोष्टीत तो रमून जात असे. एक दिवस त्याला एक स्त्री भेटली. या स्त्रीने त्याला सांगितले, मी तुला एक वस्तू व एक मंत्र देते. वस्तू तू जवळ ठेव व मंत्राचा जप करत रहा! काही दिवसानंतर हजारो लोक तुझे भक्त बनतील, तुला मान देऊ लागतील, तुला लाखो रुपये मिळतील. या शिवाय ग्रह नक्षत्र ताऱ्यांवरून तू फिरू शकशील. रमेशला खूप खूप आनंद झाला. ईश्वराची फार मोठी कृपा आपल्यावर झाली असे त्याला वाटले.

त्या स्त्रीने त्याला नंतर आपल्या समोर बसविले. त्याच्या डोक्यावर हात ठेवून दोन-चार भुते त्याच्या डोक्यात घुसविली व एक यंत्र त्याला जवळ ठेवण्यास दिले.

त्या दिवसापासून ईश्वराचे नांव रमेशच्या मुखात येईनासे झाले. त्याला आपल्या आजूबाजूला अनेक भूत-पिशाच्चे दिसू लागली. आपण आता लवकरच मरणार असे त्याला वाटू लागले.

मी एकांतवासात साधना करत होतो. एका माणसाबरोबर मी रमेशला निरोप पाठविला व ताबडतोब निघून ये म्हणून सांगितले. त्याप्रमाणे रमेश माझ्याकडे यायला निघाला. घरातून बाहेर पडताच अचानक ज्या स्त्रीने रमेशला मंत्र दिला होता त्या स्त्रीच्या रूपात दुष्ट शक्ती प्रकट झाली व रमेशला विविध प्रकारची प्रलोभने दाखवू लागली. तुला रोजचे हजारो रुपये मिळतील, हजारो लोक तुझ्या दर्शनाला येतील, 'तू तुझा आत्मा आम्हाला विकून टाक !' 'सैतानाला आत्मा विकला असे म्हण !' म्हणजे तुला सर्व ऐश्वर्य भोगायला मिळेल असे स्त्री रूपातील ती दुष्ट शक्ती सांगू लागली.

या क्षणापर्यंत रमेश त्या स्त्रीला मनुष्य स्त्री असेच समजत होता. परंतु त्याने निश्चय केला होता की, तिच्या कुठल्याही प्रश्नाला उत्तर द्यायचे नाही संपूर्ण दुर्लक्ष करायचे, त्याप्रमाणे त्याने तिच्याकडे पूर्ण दुर्लक्ष केले. शेवटी ती म्हणाली,

''मी तुला शेवटचे विचारते, माझा स्वीकार करतोस

की, नाही ते सांग ? ''

रमेशने काहीही उत्तर दिले नाही.

अचानक रमेशच्या उघड्या डोळ्यासमोर ती स्त्री अदृश्य झाली. ही घटना भर दिवसा सकाळी अकरा वाजता घडलेली आहे.

आजही अशा घटना घडतात, हे पाहून आश्चर्य वाटते.

ट्रेनमध्ये बसून रमेश माझ्याकडे निघून आला. चुकीच्या साधना केल्याने त्याच्या सूक्ष्मदेहात जे काही दोष निर्माण झाले होते ते काढण्यासाठी मी त्याला मार्गदर्शन केले, मदत केली व तो पुन्हा मुक्ती मार्गावर अग्रेसर झाला.

मानवाचा जन्म मुक्ती प्राप्त करण्यासाठी झालेला असतो, तो श्रीमंत असो अथवा गरीब. मुक्ती प्राप्त करण्यासाठी जर त्याने योग्य प्रयत्न केले तर तो निःसंशय मुक्ती प्राप्त करू शकतो. मी, जी काही पुस्तके लिहिली आहेत, त्या सर्व पुस्तकांमध्ये मानवाचा उद्धार कसा होईल, त्याला मुक्ती प्राप्त कशी होईल याचे मार्गदर्शन केले आहे, तरीसुद्धा पुन्हा पुन्हा तेच तेच लिहिण्याचा म्हणजे पुनरुक्तीचा दोष पत्करून मी या अध्यायामध्ये मुक्तीच्या मार्गाचे विवरण पुन्हा एकदा करीत आहे. या नियमांचे काटेकोरपणे पालन केल्यास वाचक

मुक्तीच्या दिशेने अग्रेसर होतील हे निश्चित समजावे. त्याचबरोबर किरकोळ दोष मुक्तीमार्गात कसे विघ्न निर्माण करतात, याचेही मार्गदर्शन करीत आहे.

पुढे ज्या गोष्टी लिहीत आहे त्यांचे आचरण करण्याचा प्रयत्न केल्यास ईश्वराच्या दिशेने, मुक्तीच्या दिशेने, जीवनमुक्तीच्या दिशेने निश्चित प्रगती होईल व आध्यात्मात प्रगती होईल.

१) पापमार्गाने पैसा मिळवू नये. वाईट मार्गाने मिळविलेला पैसा मृत्यूनंतर भयंकर अशा अंधःकारमय लोकात घेऊन जातो व हजारो वर्षे यातना भोगायला लावतो. अशा माणसांना हजारो वर्षे मनुष्य जन्म मिळत नाही.

२) कंजूषपणा करू नये, पैशाचा हव्यास धरू नये व व्याजाने पैसे देऊ नये.

३) माणसाचे जास्तीत जास्त आयुष्य ऐंशी ते पंच्याऐंशी वर्षे. यातील पन्नास वर्षे नोकरी-उद्योग करण्याची. या काळात जर पाप गोळा केले तर त्याची शिक्षा कमीत कमी पाच हजार वर्षे व जास्तीत जास्त अठ्ठेचाळीस हजार वर्षे याची जाणीव ठेवावी. याची जाणीव मानवाला झाल्यास तो आतंकवादासारखी भयानक कृत्ये करणार नाही.

स्वर्गलोकात धर्म नाही. सद्गुणी माणसाला स्वर्गलोकात प्रवेश प्राप्त होतो. म्हणून सद्गुण, ईश्वरभक्ती, प्रेम, परोपकार, मानवता या गोष्टींचे आचरण करावे.

४) काही लोक आध्यात्माच्या फक्त गप्पा करतात व आपण आध्यात्मिक आहोत हे दाखविण्यासाठी इतरांना प्रश्न विचारत राहतात. अशा वृत्तीच्या माणसांची आध्यात्मात प्रगती होत नाही कारण हे स्वतःलाच फसवत असतात.

५) काही माणसांना इतरांना फसविण्यात खूप आनंद वाटतो. ही **आत्मवंचना** आहे. आध्यात्मात प्रगती होण्यामध्ये इतरांना फसविणे, थापा मारणे या गोष्टी अनेक अडथळे निर्माण करतात. या गोष्टी टाळण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करावा.

६) जे लोक स्वतःला शहाणे समजतात त्यांची आध्यात्मात प्रगती होत नाही.

७) नम्रता आणि सेवा हाच ज्ञानप्राप्तीचा मार्ग आहे.

८) गर्व, ताठा, अहंकार, ईर्षा, द्वेष, मत्सर, इतरांवर अन्याय करणे या सर्व गोष्टी म्हणजे मुक्तीच्या मार्गातील अडथळ्यांचे पर्वत होय. या गोष्टी जर आपण घालवू शकलो नाही तर समस्या व संकटांना तोंड द्यावे लागते.

९) हे नेहमी लक्षात ठेवावे की, एक ना एक दिवस सारे वैभव येथेच सोडून आपण मरणार आहोत. तेव्हा पृथ्वीतलावरील गोष्टींचा जास्त हव्यास न धरणे हे चांगले. आपण जी काही कर्मे करू ती आपल्या बरोबर येणार आहेत व त्याची फळे आपल्यालाच भोगावी लागणार आहेत म्हणून जास्तीत जास्त चांगली कर्मे करण्याचा प्रयत्न करावा.

१०) आपल्यातील वाईट प्रवृत्तींचा शोध घ्यावा. स्वतःच्या इच्छेप्रमाणे दुसऱ्यांना वागायला भाग पाडणे, टवाळी व खट्याळपणा करणे, या गोष्टी पण माणसाला भूतयोनीत घेऊन जातात याची जाणीव ठेवावी.

११) प्रारब्धानुसार तुमचा उद्योग-धंदा कुठलाही असू दे ! जो काही उद्योग-धंदा असेल तो प्रामाणिकपणे करून ईश्वराची सेवा करत राहिल्याने ईश्वराची कृपा होते व मार्ग सापडतो. धंदा करतांना कोणालाही फसवू नये व नोकरी करत असल्यास लाच खाऊ नये. नोकरी करणाऱ्यांनी प्रजेशी आपुलकीने वागावे. आजच्या काळात या गोष्टी आचरणास जरी कठीण वाटत असल्या तरी मृत्यूनंतर आपल्याला सुखी व्हायचे आहे याची जाणीव ठेवल्यास असे वागणे कठीण नाही. आजही हजारो सरकारी नोकर लाच न खाता

प्रामाणिकपणे नोकरी करत आहेत व समाधानी आहेत.

१२) आपल्या उत्पन्नातील २०% रक्कम दानधर्मात खर्च करावी. असे केल्याने प्रारब्ध शुद्ध होते व लक्ष्मीची कृपा होते.

माझी पुस्तके वाचून अनेकांनी दान-धर्म करण्यास सुरुवात केली व त्यांना खूपच चांगले अनुभव आले. नागपूरमधील एका गृहस्थाने माझी पुस्तके वाचून २०% रक्कम बाजूला काढण्यास सुरुवात केली. काही काळ असे केल्यानंतर देवाच्या नांवाने साठलेल्या त्या पैशातून ब्लँकेटस् विकत घेतली व गरिबांना वाटली. हळूहळू त्याची परिस्थिती पालटली व तो सुखी झाला. दानाने लक्ष्मीची वाढ होते परंतु माणसांचे असे होते की, भरपूर पैसा जेव्हा हातात असतो तेव्हा ते दान करत नाहीत व पुण्याई संपून जेव्हा दारिद्र्य येते, तेव्हा ईश्वराच्या नांवाचा जप सुरू करतात व ईश्वराने आपल्याला ताबडतोब कोट्यावधी रुपये द्यावे अशी अपेक्षा करतात. अर्थात, असे घडत नाही व मग ते ईश्वराला नांवे ठेवण्याला सुरुवात करतात, असे वागल्याने माणसाची अवनती होते दुसरे काही नाही.

१३) आपल्या आवडत्या देवाच्या नांवाचा दररोज

कमीतकमी पाच हजार जप करावा. हा जप येता-जाता, उठता-बसता कसाही केला तरी चालतो.

१४) दररोज सकाळी, संध्याकाळी व झोपण्यापूर्वी तीन वेळा ध्यान करावे. ध्यान करताना आपले लक्ष श्वासावर केंद्रीत करावे. हळूहळू ही साधना वाढवावी. सुरुवातीला दहा मिनिटे करावी व २-३ महिन्यात दोन तासांपर्यंत प्रॅक्टीस वाढवावी. या साधनेने मुक्तीच्या दिशेने आपण अतिशय वेगाने पुढे जातो. दानाने पूर्वकर्म शुद्ध होतात तर ध्यानाने आध्यात्मात प्रगती होते, मुक्तीचा मार्ग प्रशस्त होतो.

१५) आध्यात्मात जसजशी प्रगती होत जाईल तसतसा कोणीतरी पुढे मार्ग सांगणारा भेटतो म्हणून अभ्यास करत राहावे. मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करावा. मन एकाग्र झाले की आपल्याच देहात परमात्मा प्रगट होतो. जोपर्यंत मन चंचल आहे तोपर्यंत विश्वपसारा आहे. मन शांत, शुद्ध, एकाग्र झाले की या विश्वामध्ये दडलेला ईश्वर दिसू लागतो व आपण ईश्वरात विलीन होतो.

ॐ

१४. विहंगम मार्ग

आकाशमार्गींचे गुप्त पंथ । जाणती ते योगीये समर्थ ।।

इतरांसी हा गुह्यार्थ । सहसा ना कळे ।।

आकाशातून अनेक योगी संचार करत असतात. ज्याप्रमाणे विमाने ठराविक मार्गानेच जात असतात, त्याप्रमाणे हे योगीही ठराविक मार्गानेच संचार करत असतात. आकाशातील गुप्त मार्गाने प्रवास करणारे महायोगी अधून मधून पृथ्वीवर उतरून साधकांना दर्शनही देतात. जे साधक आपल्या मनाला शंभरटक्के निर्विकल्प करून अनेक तास ध्यान करतात अशा साधकांवर आकाशमार्गाने जाणारे योगी कृपा करतात. बऱ्याच वेळा खाली उतरून दर्शनही देतात.

विहंगम मार्गाची साधना करणारे साधक वायुतत्त्वाची साधना करतात. अनेक वर्षे वायुतत्त्वाची साधना केल्यानंतर वायुतत्त्वावर त्यांना विजय प्राप्त होतो. वायुतत्त्वावर विजय प्राप्त झाला की, आकाशगमन करणे शक्य होते. पुष्कळवेळा वायुतत्त्वावर विजय मिळविण्यास योग्यांना अनेक दशके साधना करावी लागते. असे योगी सहसा समाजात येत नाहीत. जनसंपर्कापासून दूर राहून योगसाधना करतात.

विहंगम मार्गी योग्यांचे दर्शन व्हावे व त्यांच्या कडून मार्गदर्शन मिळावे म्हणून अनेक साधक एकांतवासात राहून मन निर्विकल्प करतात. मन निर्विकल्प करण्याच्या साधनेत सिद्धहस्त झाल्यानंतर मनाला कूटस्थामध्ये स्थापित करतात. काही काळ अशी साधना केल्यानंतर देहभान हरपते, ब्रह्मरंध्रामध्ये एक ज्योती प्रगट होते. ही ज्योती इतकी प्रखर असते की, ब्रह्मरंध्रामधून ही ज्योती बाहेर येते व एखाद्या ज्वालेप्रमाणे दिसते. काही योगी या ज्वालेने वृद्ध झालेले स्वतःचे शरीरही भस्म करून टाकतात. इतकी ही ज्वाला प्रखर असते.

मनाला निर्विकल्प करण्याची साधना चालू असतानाच दररोज सुमारे चार-पाच तास भस्त्रिका प्राणायामाची साधना योगी करतात. अनेक वर्षे भस्त्रिका प्राणायामाची साधना

केल्यानंतर पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षणावर विजय प्राप्त होतो व योग्याचे शरीर प्रथम सुमारे एक फूट हवेत तरंगू लागते. हळूहळू योगी या तरंगणाऱ्या शरीरावर स्वतःचे नियंत्रण प्रस्थापित करतो व हवेत फूटाफूटाने उंच जाऊ लागतो. कालान्तराने हवेत झोपणे, हवेत उठणे, हवेत बसणे व हवेत तरंगण्याचा अभ्यास तो करू लागतो. या सर्व गोष्टीवर नियंत्रण प्राप्त झाल्यानंतर तो विहंगम मार्गाने अतिशय वेगाने आकाशातून प्रवास करू लागतो.

आकाशगमन सिद्धी

काही खालच्या दर्जाचे योगी वनस्पती तंत्र व रसायन विद्या या मार्गाने **आकाशगमन सिद्धी** प्राप्त करतात. वनस्पती व पारा यांचे मिश्रण करून ते मिश्रण एका पोकळ काठीमध्ये भरले जाते. ही काठी दोन हातांमध्ये आडवी पकडली असता योगी आकाशातून भ्रमण करू शकतो व जेव्हा आकाशातून खाली उतरावयाचे असेल तेव्हा काठीचे टोक जमिनीकडे केले की, योगी वेगाने खाली उतरू लागतो. जमिनीपासून सुमारे पाचशे फूट उंचीवर आल्यावर योगी काठी पुन्हा आडवी धरतो व वेग नियंत्रण करून हळू हळू खाली उतरतो.

विहंगम मार्गाच्या साधनेने सूक्ष्मशरीर व कारणशरीर पराकोटीचे शुद्ध होतात व कालांतराने विश्वव्यापी परमात्म्यामध्ये विलीन होतात. परंतु यासाठी मधल्या काळामध्ये प्राप्त होणाऱ्या सिद्धींकडे दुर्लक्ष करावे लागते.

ॐ

सारांश

मी आध्यात्मावर जेवढी पुस्तके आत्तापर्यंत लिहिली आहेत त्या सर्व पुस्तकांतील ज्ञानाचा सारांश पुढे देत आहे.

एकांतात शांतपणे बसावे, दोन-तीन वेळा दीर्घ श्वसन करावे, स्वतःच्या मनाला विचारावे, **''मी कोण आहे?''** याचे उत्तर स्वतःच द्यावे.

''**मी म्हणजे शरीर नव्हे,** कारण हे शरीर सोडून एक दिवस मला जायचे आहे. हे शरीर म्हणजे जर मी असतो तर माझी इच्छा नसतांनाही रुधिराभिसरण (blood circulation), श्वासोच्छ्वास, चयापचय क्रिया या सर्व चालूच राहतात. यातील काहीही मी थांबवू शकत नाही.''

माणसाला अनेक प्रकारचे रोग होतात. आपल्याला

रोग व्हावे असे कोणालाही वाटत नसते. तरीही माणसाला रोग होतात. आपल्याला मरण यावे असे कोणालाही वाटत नाही तरीही मृत्यू हा येतोच. यावरून शरीर व शरीरात राहणारा जीवात्मा हे दोन वेग-वेगळे आहेत हे सिद्ध होते.

मनुष्य जेव्हा असा विचार करू लागतो तेव्हा त्याला स्थूलशरीरा व्यतिरिक्त आपल्याला आणखी एक सूक्ष्मशरीर आहे याची जाणीव होते. या सूक्ष्मशरीराला जीवात्मा (spirit) असे म्हणतात. मृत्यूनंतर मनुष्य जेव्हा सूक्ष्मशरीरामध्ये वावरत असतो तेव्हा त्याच्या लक्षात पुढील गोष्टी येतात.

१) पुण्यवान माणसाचे सूक्ष्मदेह तेजस्वी असतात व अतिशय वायुवेगाने ते कोठेही जाऊ शकतात. पुण्यवान माणसाच्या सूक्ष्मशरीराला श्वासोच्छ्वासाची गरज पडत नाही. पुण्यवान माणसाला या सूक्ष्मदेहामध्ये अतिशय आनंद होत असतो.

२) पापी माणसाचे सूक्ष्मदेह अतिशय जड होऊन घरामध्ये किंवा कबरस्तानामध्ये चिकटलेले असतात. दुष्ट माणसांचे सूक्ष्मदेह भयानक यातना भोगत असतात. हे सूक्ष्मदेह श्वासोच्छ्वास करत असतात व श्वासोच्छ्वास करत असताना त्यांना खूप त्रास होत असतो.

३) सूक्ष्मदेहधारी पुण्यवान जीवात्मा इतरांच्या मृत्यूचे अवलोकन करतो. तेव्हा त्याच्या लक्षात येते की, पापी आत्म्यांना दुष्ट प्राण्यांचे जन्म प्राप्त होत आहेत.

अशा प्रकारे पुण्यवान आत्म्याला मनुष्य जन्माचे महत्त्व कळते. मनुष्यजन्म ही मधली अवस्था (middle stage) असून मनुष्यजन्मामध्ये चांगल्या कर्माने मनुष्य स्वतःच्या आत्म्याचे प्रचंड कल्याण करू शकतो तर वाईट कर्मांनी स्वतःच्या आत्म्याचे प्रचंड नुकसान करू शकतो याचे ज्ञान होते.

इतके ज्ञान माणसाला झाल्यानंतर मनुष्य साधक होतो व साधना करू लागतो तेव्हा त्याच्या लक्षात येते की **सोऽहम्** साधना केल्याने मन निर्विचार होते व मन निर्विचार झाले की **कारणशरीरात** प्रवेश होतो. साधक प्रयत्न करू लागतो, मन निर्विचार करतो. तेव्हा त्याच्या लक्षात येते की मन निर्विचार केल्यानंतरसुद्धा अंर्तमन विविध प्रकारच्या कल्पना करत आहे. या कल्पनांवर जेव्हा साधक विजय मिळवितो तेव्हा त्याचा महाकारणदेहात प्रवेश होतो. येथे

त्याला निर्विकल्प समाधी लागते व मी ईश्वर आहे असा साक्षात्कार होतो, म्हणजेच GOD consciousness जागृत होतो. मी लिहिलेल्या सर्व पुस्तकातील आध्यात्माचा हा सारांश आहे.

समाप्त

ॐ ॐ ॐ