

स्वामी ज्ञानप्रकाश

श्री स्वामी समर्थ महाराजांची शिकवण



! श्री स्वामी समर्थ जय जय स्वामी समर्थ !

प्रसंगाध्ययन क्र. ४

जीवन प्रसंग

माझ्या बहिणीनेच विचारलेला प्रश्न आहे. शनिवार रविवार सुट्टी साजरी झाल्यावर सोमवारी कामावर जायचं जीवावर येतं. नोकरी असल्याने जाणं भाग तर असतं. तशा मानसिक अवस्थेत अनिच्छेने कामावर जाते. काय बोअरिंग काम आहे अशा धारणेने काम करते. आठवडाभर रोज तशाच बोअरिंग धारणेने काम करते. दिवस भरतो. सरते शेवटी एकदाचा शुक्रवार संपला, आठवड्याचं तणावपूर्ण काम संपलं एकदाचं. असा सुस्कारा सोडत, आठवड्याच्या सुट्टीला सामोरी जाते. ताण तणावाचा खूप त्रास होतो. अशी मनोवृत्ती कां निर्माण होते? त्यावर उपाय काय?

मीमांसा

बऱ्याच लोकांना ही समस्या भेडसावते. त्यामुळे विषय महत्वाचा आहे.

कारण आहे इच्छाशक्तीचा अभाव. अनिच्छा, माझी इच्छा, मीपणाचा स्पर्श, भाव/ भावना. असंख्य भावनात्मक नकारात्मक एकदम निर्माण होतात. नकारात्मक विचार चित्ताची कोंडी करतात. त्यामुळे विचारप्रक्रिया खंडित होते. बुद्धी सतत विचारप्रक्रिया चालू ठेवण्यासाठी भवनात्मक विचारांना दाबण्याचा प्रयत्न करते. ह्या युध्दामुळे, संघर्षामुळे खूप शक्ती खर्च होते. प्रचंड मानसिक थकवा जाणवतो. विचार शक्ती क्षीण होते. भावना सतत विचरमालिका खंडित करतात. त्यामुळे कृती संबंधी निर्णय घ्यायला वेळ लागतो. कामावर लक्ष रहात नाही. कृती विचारपूर्वक होत नाही. वरचेवर चुका होतात. परिणामी कामाची गुणवत्ता ढासळते. काम ठरल्या वेळेत होत नाही. तुमच्याकडून उत्तम प्रतीचे काम निर्धारित वेळेत होणे अपेक्षित असते. कामावर ठेवणाऱ्याची अपेक्षा पूर्ती न झाल्यास तुमच्या करिअरवर निश्चित वाईट परिणाम होऊ शकतो. एकवेळ मालक असा हलगर्जीपणा थोड्याफार प्रमाणात खपवून घेईल. परंतु ईश्वरी नियंत्रण यंत्रणा जरासुद्धा खपवून घेणार नाही. ईश्वरी नियंत्रण यंत्रणा तुमच्या काम करताना असलेल्या मानसिकतेचीच दखल घेते. हेतूनुसार कर्माचा परिणाम नक्की होतो. तो हुकमी एक्का ईश्वरी यंत्रणे कडेच असतो. त्यावर मनुष्याचे नियंत्रण कांहीच नाही. तेव्हां हे सर्व दूरगामी परिणाम विचारांत घेतलेच पाहिजेत. अन्यथा नुकसान तुमचेच आहे. मनुष्य करीत असलेले काम ही अध्यात्माच्या दृष्टीने, ईश्वरी प्रगतीच्या दृष्टीने, अत्यंत महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया आहे. केवळ मिळणाऱ्या पगारावर लक्ष ठेऊ नका. तुही कामाचा मोबदला घेता. मोबदल्याकरिता काम करता. तेव्हां काम चोख करणे हे तुमचे कर्तव्य ठरते. कामाबद्दल सकारात्मक कर्तव्य बुद्धीने विचार केल्याखेरीज पर्याय नाही. कर्तव्यात कसूर खपवून घेतली जात नाही. त्याचा परिणाम लगेच किंवा नंतर भोगावा लागणारच. कर्तव्य भावाने कार्य करणेच फायदेशीर आहे.

परंतु विचार करून देखील उपाय सापडत नसल्याने जिवन असंच असतं अशी समजूत करून घेत मनुष्य रडत खडत कामाचे दिवस भरत असतो. ताण तणाव सहन करीत जीवन जगतो. मुख्य समस्या मानसिकते मध्ये बदल कसा करायचा? हीच आहे. अध्यात्म शास्त्रात उपाय सांगितले आहेत. सध्या अध्यात्म या विषया कडे निरुपयोगी टाकाऊ म्हणूच बघितले जाते. परंतु हा विषय अत्यंत उपयोगी आहे. तणावमुक्त आनंदी जीवन जगण्यासाठी महत्वाचा विषय आहे. अभ्यास करून त्याचा वापर करणे महत्वाचे.

त्यातल्या त्यात सोपा उपाय म्हणजे इच्छाशक्तीची बळे बळे जुळवाजुळव. कामावर जाण्यासाठी कामापसून मिळणाऱ्या मोबल्याच्या गरजेची व काम न केल्यास होणाऱ्या परिणामांची भीती घालत, मनाला समजावताच ना. तसेच आणखी थोडे प्रयत्न करून मनाला समजावत अनिच्छेला उत्साहापर्यंत नाही तरी मध्यबिंदू पर्यंत तरी नक्की परिवर्तित करू शकाल. नियमित सतत प्रयत्न केल्यास हळू हळू उत्साहापर्यंत सुध्दा वळवू शकाल. त्यामुळे अनिच्छेमुळे निर्माण होणाऱ्या मानसिक वादळाची तीव्रता थोड्या प्रमाणात तरी कमी होईल. एकदा कामाला सुरुवात केल्यावर, इच्छाशक्तीतील सुधारणेमुळे, मानसिक संघर्ष कमी झाल्यावर, कामात थोडी गोडी वाटू लागेल. कामातील गोडी वृद्धिंगत झाल्यास कामात मनुष्य कामात गर्क होऊन त्याला आनंदाची अनुभूती येऊ लागते. काम करताना, कामाच्या जागी भूतकाळात घडलेल्या आठवणी, कडू गोड कशा ही असल्या तरी, त्यांच्याबद्दलचे विचार कटाक्षाने टाळा. त्या भूतकाळांत रममाण झाल्याने वर्तमान काळात करीत असलेल्या कामाच्या विचारांत व्यत्यय येतो. कामासंबंधी विचार खंडित होतात. कामावरचे लक्ष उडते. मनात परत वैचारिक संघर्ष सुरु होतो. ताण तणाव वाढतो. चुका व्हायला लागतात. हे सर्व कटाक्षाने टाळा. कामव्यतिरिक्त इतर कुठला ही विचार टाळा. तरी सुध्दा जमत नसल्यास, कामास सुरुवात करण्यापूर्वी, डोळे मिटून थोडावेळ शांत बसा. भगवंताची प्रार्थना करा. वैचारिक संघर्ष थोडा निवळल्यावर, मग काम सुरु करा. त्याने मानसिक ताण तणाव कमी होऊन कामामुळे निर्माण होणारा थकवा जाणवणार नाही. संध्याकाळी थकवा विरहित घरच्या ओढीचा उत्साह, आनंद देईल. परतीच्या प्रवासाचा थकवा कमी होईल. ट्राय करून बघा. फरक निश्चित जाणवेल. आता पुढे.

काम म्हणजे कर्मच. मनुष्य जन्मापासून कर्म करतच असतो. ते सुटलेलं नाही. ते घडतंच. त्या सतत घडणाऱ्या कर्माचा, कृतीचा, उपयोग भगवत्प्राप्तीसाठी, भगवंताबरोबर संबंध जोडण्यासाठी, जन्म मृत्यूच्या चक्रापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी, अखंड आनंदाच्या प्राप्तीसाठी, अखंड समाधानाच्या प्राप्ती साठी, कसा करता येईल या संबंधी आपल्या पूर्वजांनी सखोल चिंतन करून, संशोधन करून, नवीन विचार प्रणाली विकसित केली. त्यालाच कर्मयोग म्हणतात. कर्म + योग = कर्मयोग. कर्म म्हणजे कृती. योग म्हणजे भगवंताबरोबर संबंध प्रस्थापित करण्याची प्रक्रिया. अखंड आनंद मिळवण्याची प्रक्रिया. दैनंदिन कृतींच्या द्वारे भगवंताबरोबर संबंध प्रस्थापित करणारी प्रक्रिया म्हणजे कर्मयोग. कर्मयोगाप्रमाणे आचरण सिध्द केल्यास साधनेसाठी वेगळा वेळ काढण्याची गरज नाही. कर्माचे परिवर्तन साधनेत होईल. ज्ञानेश्वर माउली हरिपाठांत कर्माचे महत्व सांगते.

तया सर्वात्मका ईश्वरा । स्वकर्मकुसुमांची विरा ।

पूजा केली, होय अपारा । तोषालागी ।।

कर्म करताना घडणाऱ्या शारिरिक कृतीची नोंद होत नाही. परंतु त्यावेळच्या मानसिकतेची नोंद मात्र तपशीलवार होते. त्यामुळे कर्मयोगाचा संबंध, कर्म करताना असलेल्या मानसिकतेशी आहे. मानसिकता नियंत्रित करून कर्माचा परिणाम नियंत्रित करता येतो. कर्मयोग काय सांगतो ते समजून घेऊ.

कर्मण्येवाधिकारस्ते । मा फलेषु कदाचन ।।

हा भगवद्गीतेत प्रतिपादन केलेला सिध्दांत. ह्या विधानाचा सध्या प्रचलित असलेला अर्थ असा. मनुष्याला फक्त कर्म करण्याचा अधिकार आहे. कर्मफळ, अर्थात् कर्माचा परिणाम, लाभ, मोबदला यावर मनुष्याचा अधिकार नाही. त्याचा उपभोग घेण्याचा अधिकार मनुष्याला नाही. मनुष्याने लाभाचा विचार न करता, कार्य करावे. लाभ मिळेलच याची खात्री नाही. संपूर्ण युवासमुदायाला हा सिध्दांत निरर्थक वाटतो. ह्या विचारसरणीचा अवलंब करणे अशक्य वाटते. ह्याप्रकारे काम करणे सध्याच्या काळांत अशक्यच आहे. त्यामुळे संपूर्ण अध्यात्म हा विषय निरुपयोगी आहे असा युवासमुदायाचा समज झाला आहे. ह्या भगवंतांच्या विधानाचा वास्तविक अर्थ आता बघूया.

परमेश्वराच्या नियंत्रणाच्या कार्यपध्दती नुसार, केलेल्या कर्माचा परिणाम प्रत्येक जीवास भोगावाच लागतो. परिणाम भोगल्याखेरीज त्याची सुटका नाही. तेव्हां कर्माचा लाभ, मोबदला मिळणारच आहे. तुम्हालाच त्याचा उपभोग घ्यायचा आहे. घेतलाच पाहिजे. त्याच्या बदल विचार करण्यात वेळ व शक्ती वाया घालवण्यात अर्थ नाही. पूर्वकर्माच्या परिणामानुसार मनुष्याला वेगवेगळ्या परिस्थितीला सामोरे जावे लागते. परिस्थिती अचानक बदलते. मनुष्याला प्राप्त परिस्थितीची जाणीव, परिस्थिती निर्माण आल्यावरच होते. आगाऊ सूचना कधीच नसते. पूर्वकर्माच्या फळानुसार परिस्थिती प्राप्त होते. त्यावर मनुष्याचे कांही नियंत्रण नाही. **माफलेषु कदाचन** कर्मफळाच्या बाबतीत मनुष्याचा अधिकार चालत नाही. परिस्थिती प्राप्त झाल्यावर त्या वेळेस हं व नको ठरवता येत नाही. ते त्याच्या अधिकार क्षेत्राच्या बाहेर आहे. प्राप्त परिस्थितीला तोंड द्यावेच लागते. परंतु प्राप्त परिस्थिती कशी हाताळायची. त्यासाठी काय कृती करायची, हे मनुष्य नक्कीच ठरवू शकतो. अशी परिस्थिती भविष्यांत निर्माण होऊ नये यासाठी काय करायचे त्याची योजना मनुष्य आवष्य ठरवू शकतो. तसेच ठरवल्याप्रमाणे कृती करू शकतो. नवीन कर्मा संबंधीचा निर्णय विचारपूर्वक घेण्याचा अधिकार मनुष्याला आहेच. **कर्मण्येवाधिकारस्ते**. भगवंतांनी हे वास्तवच या विधानाद्वारे स्पष्ट केले आहे.

लाभासंबंधी, मोबदल्यासंबंधी, प्रॉफिट संबंधी विचार करायचाच नाही असं नाही. त्यासंबंधी कार्यस्वीकृतीच्या वेळेसच, जॉब स्वीकारण्याच्या वेळेसच करायचा असतो. त्यावेळेसच काय ति घासाघीस करा. तुमच्या संपूर्ण क्षमतेचा वापर करून निगोशिष्ट करा. तुमचे पूर्ण समाधान झाल्यावरच कार्यस्वीकृती करा. परंतु त्यानंतर प्रत्यक्ष कार्य करताना स्वार्थासंबंधी विचार जरा सुध्दा नको. पुसट सुध्दा नको. प्रत्यक्ष काम करताना फक्त कामासंबंधीच विचार हवा. कामाची गुणवत्ता उच्चतम कशी राखतायेईल ? कामाचे नियोजन कसे करावे ? अडथळे कसे दूर करावेत ? काम नियोजनानुसार ठरवल्या वेळेत पूर्ण कसे करता येईल ? यासंबंधीच विचार हवा. प्रत्यक्ष काम करताना स्वार्थाचा विचार मनात डोकावल्यास, कामा वरील लक्ष विचलित होते. नवीन स्वार्थी विचारांवर चिंतन सुरू होते. एकाग्रता सिध्द होत नाही. विचार शक्ती बऱ्याच प्रमाणात वाया जाते. परिणामी कामाची गुणवत्ता ढासळते. काम वेळेत पुरे होत नाही. नियोजन गडबडते. सरते शेवटी उरतो तो दोषाचा ठपका ठेवण्याचा उद्योग. कामाव्यतिरिक्त इतर विचार टाळल्यास मनुष्य कामात तल्लीन होतो. कामातून आनंद प्राप्त करतो. मनुष्य तल्लीन झाल्यास काम सहजगत्या घडते. जाणीवपूर्वक

केलेल्या कर्माचे परिवर्तन क्रियेत (reflex action) होते. इन्द्रिये आपणहून समन्वयपूर्वक काम करतात. कामाचा थकवा जाणवत नाही.

आपल्या वाट्याचे काम आपण चोख करावे, दुसऱ्यांच्या बदल, तसेच वैयक्तिक स्वार्थाचा विचार करूच नये. हीच पॉलिसी वैयक्तिक पातळीवर चांगली. टीमवर्कसाठी उत्तम. प्रत्येक सहकाऱ्याने असा विचार केल्यास नियोजन सहज सिध्द होते. नियोजकाचे काम सोपे होते. सगळ्यांच्या परिश्रमाचा परिणाम चांगलाच होतो. कार्यात यश निश्चित असते. कार्य सहज पूर्णत्वास जाते. कार्याची गुणवत्ता उच्चतम राहाते. कार्य करा. प्रत्येक सहकाऱ्याकडून होणारा शक्तीचा तसेच वेळेचा अपव्यय होत नाही. अंतःकरणातील अपेक्षारूपी भावनात्मक विचारांचा कलह टळल्याने मनुष्य संपूर्ण क्षमतेने संपूर्ण शक्तीचा वापर करित, कमित कमी वेळात कार्य करतो. परिणामी यश निश्चित होते.

अपेक्षा पूर्ती झाल्यास आणखी आणखी चा हव्यास वाढतो. नवीन इच्छा निर्माण होतात, व मनुष्य कर्मबंधनात जास्तच गुरफटत जातो. अपेक्षा पूर्ती न झाल्यास, क्रोध उद्भवतो व बळावतो. मनुष्याचे मानसिक संतुलन बिघडते. तो वेडी वाकडी अयोग्य कृती करतो, अथवा नैराश्याच्या गर्तेत जातो. परिणाम अधोगतीच. अपेक्षांची आसक्ती नसल्यास, कसा ही परिणाम प्राप्त झाला तरी मानसिक संतुलन टिकून राहाते. परिस्थिती वर सकारात्मक विचार होतो. प्राप्त परिस्थितीत दडलेली संधी मनुष्य हुडकतो. आणि प्रगतिपथावर अग्रेसर रहातो.

सगळ्याचा निष्कर्ष मानसिकता बदलणे हाच निघतो. विचार प्रक्रिया नियंत्रित करून आचरण सुधारणे, ज्ञानावर आधारित आचरण सिध्द करणे हाच निघतो. हाच ईश्वरी प्रगतीचा पाया आहे. पाया जाणीवपूर्वक मजबूत करा. पण हे परिवर्तन कसं साधायचं ?

सुयोग्य विचारांच्या द्वारेच हे परिवर्तन करता येते. स्वामी समर्थानी प्रवचनाद्वारा प्रगट केलेले ज्ञानविचार बघूया.

स्वामी वचन :-

गंभीरतासे चिंतन करो। नियोजन करो। अन्यथा केवल श्रवणेंद्रियको एक श्रम दिया जाएगा। किन्तु इंद्रिय अपने रास्तेसे चलते जाएँगे। मन की पुरानी आदत परिवर्तित नहीं होगी। समाज अपने रास्तेपे चलता रहेगा। भक्त केवल पूजापाठ आरती करते हैं। किन्तु अपने नित्य जीवनमे बडे संभ्रममे बडे अज्ञान बडे समस्याग्रस्त जीवन व्यतित कर रहे हैं। इतने सारे भक्त इकठ्ठे आते हैं। घोष लगाते हैं। आरती उतारते हैं हमारे प्रतिमाकी। हमारे ज्ञानप्रबोधनका अधिष्ठान उनके आचरणमे कैसे प्राप्त हो जाय ? एक एक सिध्दांत चिंतन करना पडेगा। अपने आचरणको सुधार करनेके लिये। अपने आचरणको पवित्र करनेके लिये। समय जा रहा है। समय हाथसे निकल जा रहा है। सावधान। समय नहीं रुकेगा।

गांभिर्याने विचार करा. सर्वांगीण विचार करा. नाहीतर मनुष्य स्वतःला आवडेल रुचेल तसंच वागणार. मनाची जुनी खोड सुधारणं अशक्य. मनुष्य, समाज आपल्या वाईट सवयीं न बदलता चुकीच्या दिशेनेच जात राहिल. सुधारणा होणारच नाही. अच्छे दिन नही आएँगे. भक्त पूजा पाठ आरती करतात. परंतु तेवढ्यावरच थांबतात. आपलं जीवन

असंच असतं अशी समजूत करून घेऊन मनाच्या संभ्रमित अवस्थेत ज्ञानाचा शोध न घेता, दिवस रेटत जीवन घालवतात. दिवस उगवतो, दिवस मावळतो. दिवसाकाठी फायदा काय? शून्यच. दिशाहीन मनुष्य काय मिळवणार? एक एक करून दिवस सरतात. जन्माला येतो आणि शेवटी मरून जातो. ज्ञानाची कांस धरल्याखेरीज मार्ग सापडणारच नाही. स्वामी समजावत असलेल्या ज्ञानाचा आधार सर्वांच्या आचरणांत कसा येणार? प्रत्येक सिध्दांतावर स्वतः गंभीरपणे सर्वांगीण विचार करणे गरजेचे आहे. त्याशिवाय स्वतःचे आचरण सुधारता येणार नाही. प्रयत्न चिकाटीने करावे लागतात. तरी सुध्दां मानसिकता बदण्यास वेळ लागतोच. हे बदल हळू हळू होतात. परंतु उपलब्ध समय दिवसेंदिवस कमी कमी होतो आहे. वेळ वाया दवडून चालणार नाही. आचरणसुधारण्याकडे लक्ष द्या. सुरुवात तर करा. त्याशिवाय जीवन सुधारणार नाही. त्वरा करा. काळ थांबत नसतो. मानसिकता सुधारल्या शिवाय, जीवनातील घटनांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन सुधारल्या खेरीज समस्या सुटणार नाहीत, आनंद मिळणार नाही.

स्वामी समर्थांनी उपाय सुचवला आहे. कसं करायचं ते बघूया. ज्ञानविचारांच्या जोरावरच मानसिकता बदलायची असते. सर्व प्रथम मनाच्या पातळीवर घडणाऱ्या व्यवहारांचे निरीक्षण परीक्षण करण्याची क्षमता विकसित करणे जरूरीचे. तुमच्या मनातल्या उलाढाली तुम्हालाच ठाऊक. तुम्ही सांगितल्याखेरीज दुसऱ्याला कशा समजणार? तेव्हां तुम्हालाच ही क्षमता विकसित करणे गरजेचे आहे. मनातल्या उलाढाली माहीत झाल्याखेरीज मनाला वळवणार कसे? मानसिकता बदलासाठी तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांचा परिणाम तपासण्याचे हेच साधन आहे. त्यासाठी ध्यान नामक प्रक्रियेचा अभ्यास करा. आणि सराव करा.

अंतःकरणात विचारप्रक्रिया कशी घडते? क्रमा क्रमाने काय काय घडते? त्यापुढे शारीरिक कृती कशी होते? ते सर्व समजून घेऊ. हा तांत्रिक तपशील समजणे जरूर आहे. अंतःकरण नियंत्रित करायला अंतःकरणाच्या कार्यप्रणालीची सखोल तांत्रिक माहिती हवीच.

कारणदेहावर पूर्वकर्मांच्या नोंदी तसेच अतृप्त इच्छांच्या नोंदी साठवून ठेवलेल्या असतात. अनंत जन्मांपासून जीवात्म्याने साठवलेल्या या नोंदी असतात. प्रत्येक जन्मात साठ्यात भरच पडते. ह्या साठ्याला संचित म्हणतात. प्रारब्ध, ह्या नोंदींच्या आधारे, जन्मापूर्वीच ठरते. पूर्वकर्मानुसार प्रारब्धवश सभोवतालची स्थिती परिस्थिती प्राप्त होते. पंचज्ञानेन्द्रिये संवेदनांद्वारे परिस्थितीची जाणीव करून देतात. त्यांच्या संदर्भाने कारणदेहावर अतृप्त इच्छांच्या, वासनांच्या आधारे, तसेच प्रारब्धाच्या प्रेरणा आराखड्या नुसार, कृतिप्रेरणा अथवा ऊर्मी निर्माण होतात. हीच प्रेरणा कारणदेहावरून कॉर्डलेस संपर्क माध्यमाद्वारे सूक्ष्मदेहावरील चित्ताकडे प्रक्षेपित केली जाते. चित्तावर ग्रहण झालेल्या प्रेरणेला चित्तवृत्ती म्हणतात. त्यावर आधारित नोंदवही निर्माण होते. त्या नोंदवहीला चित्तप्रवृत्ती म्हणतात. चित्तवृत्तीवर चित्तात विचार प्रक्रिया केली जाते. तर्कवितर्क बुध्दी चित्तवृत्तीच्या मसूद्यावर वाद प्रतिवाद प्रक्रिया करते. त्यायोगे विचारमालिका पुढे पुढे वाढवते. त्यासाठी चित्ताच्या रेडी रेकनर स्मृति कक्षांत जपून ठेवलेल्या विचारांचा संदर्भ म्हणून वापर केला जातो. वाद आणि प्रतिवाद दोन्ही पूर्ण झाल्यावर सत् असत् बुध्दी शारीरिक कृती संबंधी निर्णय घेते. त्यापुढे अहंकाराची संमती. अहंकार, जीवात्म्याच्या वतीने कृतीची जबाबदारी स्वीकारत, शरीराकडून कृती करून घेण्यास परवानगी देतो. अंतःकरणाला मन म्हणतात. तसेच मन नांवाचा अंतःकरणाचा प्रभाग पण आहे. त्यामुळे गल्लत होण्याची शक्यता असते. नीट लक्षांत ठेवा. परवानगी मिळाल्यावर निर्णया प्रमाणे आज्ञा, चित्ताकडून मनाकडे

(अंतःकरणाच्या प्रभागाकडे) अंमलबजावणीसाठी पाठवली जाते. ज्ञानेन्द्रिये तसेच कर्मेन्द्रिये मनाबरोबर जोडलेली असतात. मन कर्मेन्द्रियांकडून आज्ञेनुसार कृती करून घेते. कृती पूर्ण झाल्यावर, त्याप्रमाणे शेरा टाकून चित्तप्रवृत्ती कारणदेहकडे जपून ठेवण्यासाठी पाठवली जाते. नवीन इच्छा निर्माण झाल्यास त्यांची नोंद पण कारणदेहाकडे पाठवली जाते. प्रत्येक जन्मात अशा अनंत नोंदी कारणदेहावर साठवल्या जातात. आधीच्या साठ्यात क्षणोक्षणी भरच पडते.

विचार प्रक्रिया नियंत्रित करण्यासाठी, विचार प्रक्रिया नीट समजून घ्या. प्रक्रिये तील नियंत्रण करण्याजोगी स्थानं समजून घ्या. कमकुवत दुवे समजून घ्या. चित्तवृत्ती निर्माण झाल्यावर विचार मालिकेचा पहिला विचार, स्वभावा पासून सुरू होतो. तसेच विचार मालिका वाढवण्यासाठी चित्ताच्या रेडी रेकनर लायब्ररी मध्ये साठवलेल्या विचारांचा, संदर्भ म्हणून आधार घेतला जातो. या रेडी रेकनर लायब्ररीला धारणा म्हणतात. धारणा म्हणजे संदर्भ विचारांचा संग्रह.

धारणेतील विचार संग्रहाचे वर्गीकरण खालील प्रमाणे.

१. प्रस्तुत जीवनातील अनुभवसिध्द समजुती
२. सिध्द झालेले भौतिक ज्ञान विचार
३. सिध्द झालेले अध्यात्म ज्ञानविचार

सध्याच्या काळात अध्यात्म ज्ञानविचार फार कमी प्रमाणात असतात. सर्वात जास्त प्रमाणात अनुभवसिध्द समजुतीच असतात. अध्यात्म ज्ञान विचारांचे प्रमाण वाढवल्यास त्यांचा उपयोग वाढतो. परिणामी त्या ज्ञानविचारांवर आधारित आचरण प्रस्थापित करता येते.

प्रक्रिया नियंत्रणाची स्थानं म्हणजे स्वभाव आणि धारणा.

स्वभावात सुधारणा, अत्यंत कठीण काम आहे. स्वभाव बदलण्याचा रस्ता मनुष्याच्या जीवनशैलीशी, सवयींशी, तसेच आहाराशी निगडित आहे. त्यासंबंधी विचार आत्ता मांडत नाही. क्लिष्ट व गुंता गुंतीचे आहेत. स्वभाव सुधारणे साठी प्रचंड इच्छाशक्तीची, दृढ निश्चयाची गरज असते.

धारणा बदल म्हणजे अध्यात्म ज्ञानविचार ग्रहणकरून, आत्मसात् करून, अंतर्मनाची खात्री पटवून धारणेत समाविष्ट करणे. धारणा ज्ञानविचारांनी समृध्द करणे. ही प्रक्रिया त्यातल्या त्यात सोपी आहे. परंतु चिकाटीने प्रयत्न करणे महत्वाचे. ह्या प्रक्रिये साठी उपयुक्त ज्ञानसागर, श्री स्वामी समर्थ निर्माण करीत आहेत. भक्तांना असंख्य गूढ तत्त्वरहस्ये सोप्या भाषेत समजावत आहेत.

प्रत्येक सिध्दांतावर सर्वांगीण विचार करून, प्रत्येक ज्ञान विचाराचे, सिध्दांताचे प्रहार, मनावर सतत करायचे असतात. ही अंतर्मनाला समजावण्याची प्रक्रिया आहे. स्वतःच्या मनावर ज्ञान विचारांचे आघात सतत करीत, वेगवेगळ्या प्रकारे स्वतःवरच प्रयोग करायचे असतात. वेळोवेळी परिणाम तपासून बघत, प्रयत्नात सुधारणा करीत सातत्याने चिकाटीने प्रयत्न करायचे असतात. अपेक्षित परिणाम सिध्द होई पर्यंत नेटाने प्रयत्न करायचे असतात. ही प्रक्रिया वेळ घेणारी आहे. पण अशक्य आजिबात नाही. प्रयत्नांना पर्याय नाही. मनावर सतत प्रहार करण्याच्या प्रक्रियेला निदिध्यास म्हणतात. कुठली ही गोष्ट सतत वेगवेगळ्या प्रकारे कानावर पडल्यास खरी वाटायला लागते.

अंतर्मनात रुजते, आणि मनुष्य त्यादिशेने विचार करायला लागतो. जाहिरात क्षेत्रात ह्याचा वापर केला जातो. दुसऱ्या महायुद्धाच्या काळात ह्या सिध्दांताचा वापर दिशाभूल करण्यासाठी करण्यात आला. ऑटो सजेशन थीरपी या नावाखाली हीच प्रक्रिया मानसोपचारासाठी सध्या वापरली जाते. ह्यालाच आत्मनिवेदन म्हणतात. नवविधाभक्तिप्रकारांत शेवटचा आणि अतिमहत्वाचा प्रकार आहे. अंतर्मनाला पटलेले विचार आपोआप धारणेत समाविष्ट होतात. प्रत्येक सिध्दांतावर ही प्रक्रिया करावी लागते. ह्या प्रक्रियेला ज्ञान आत्मसात् करणे म्हणतात.

विचारप्रक्रिया नियंत्रित करण्यासाठी सर्वप्रथम स्वतःच्या मानसिक व्यवहारांचे निरीक्षण करायला शिका. प्रत्येक विचारप्रक्रियेवर बारकाईने लक्ष ठेवा. कृतीची ज्ञान विचारांसोबत तुलना केल्यास चूक सहज लक्षात येते. सतर्क रहा. त्याची संवय लाऊन घ्या. सुरवातीला कृती घडल्या घडल्या चूक लक्षांत येईल. चूक सुधारण्याची संधी वापरता येईल. पुढे पुढे कृती करताना चुकीची जाणीव होऊ लागेल. वेळीच थांबता येईल. त्यापुढे अलिकडेच विचार प्रक्रिये दरम्यान जाणीव होईल. त्यापुढे प्रेरणा निर्माण होतांच जाणीव होऊन प्रतिबंधक उपाय योजण्याची इच्छा निर्माण होईल. त्याही पुढे प्रेरणा उद्भवतांच प्रतिबंधात्मक उपाय योजण्याची संवय लागेल. हे प्रगतीचे टप्पे नक्कीच लक्षांत येतील. अशाप्रकारे विचारप्रक्रिया वेळीच नियंत्रित करून कृती अथवा आचरण सुधारता येते.

वरील मीमांसेचा नीट अभ्यास करा. समजण्यात तसेच अंमलबजावणी करताना अडचणी आल्यास मोकळेपणे निःसंकोच संपर्क करा. चर्चेद्वारे मार्ग नक्कीच निघेल. नेटाने प्रयत्न करून यश प्राप्त करा. कर्मयोगाच्या सिध्दांताचा विनियोग करीत भौतिक तसेच अध्यात्मिक उन्नती साधा. आपणास सुयश चिंतितो. व शेवट करतो.

! शुभं भवतु ! शुभं भवतु ! शुभं भवतु !

अवधूतचिंतन श्री गुरुदेव दत्त । श्री स्वामी समर्थ महाराजकी जय ।