



!! श्री गणेशाय नमः !!

!! श्री स्वामी समर्थ जयजय स्वामी समर्थ !!

आत्मपरीक्षण (भाग १)

प्रस्तुत लेखाची पार्श्वभूमी अथवा पूर्वपीठिका, आधी प्रकाशित झालेल्या, खाली नमूद केलेल्या तीन लेखांत सांगितली आहे.

- १) मनुष्याची सांप्रत संभ्रमित अवस्था
- २) अध्यात्म शिक्षण
- ३) जीवनाचा उद्देश

थोडक्यांत आढावा घेऊ. मनुष्याला मनःशांतीचा अभाव आजकाल प्रकर्षाने जाणवत आहे. शांत प्रशांत अवस्था दुर्लभ झालेली आहे. मनुष्य आपल्या कामात गुरफटत जाऊन व्यग्र झालेला आहे. मनुष्य केवळ आपली उपजीविका साध्य करण्याच्या हेतूने, आपला निर्वाह करण्याच्या हेतूनेच, कुठली तरी नोकरी वा कुणाचीतरी चाकरी करीत असतो, अथवा स्वतंत्र व्यवसाय करतो. परंतु प्रत्येक कार्यात एकाग्रता, सुनिश्चित दिशा, सुनिश्चित कार्यप्रणाली, सुनिश्चित जीवनप्रणाली, सुनिश्चित आचरणप्रणाली, सगळ्याचा अभाव आहे. मनुष्याच्या जीवनात सुनिश्चित आचरणप्रणाली, जीवनाचा उद्देश, जीवनाची सुनिश्चित दिशा, यांचा अभावच आढळतो. आचरणातील अस्थिरतेचा प्रभाव, मनुष्याच्या अंतःकरणावर दिवसेंदिवस अधिकाधिक वाढतो आहे. निश्चयात्मक बुद्धीची, निर्णयक्षमतेची तसेच निर्णयाबाबत पूर्णविश्वासाची कमतरता प्रकर्षाने जाणवते. विचार अखंड बदलत असतात. त्यामुळे संभ्रमच निर्माण होतो. जीवनाचे उद्दिष्ट, जीवनाचे लक्ष्य, टारगेट, अजून ठरवलेलेच नाही. त्यामुळे दिशाहीन झाला असून, भरकटतो आहे. ह्यामुळेच मनुष्य अशांत आहे. अस्वस्थ आहे. स्वतःच, स्वतःच्या अंतःकरणातील घडामोडींचा अभ्यास केला पाहिजे. विविध उपायांचा शोध घेतला पाहिजे. आणि स्वतःच स्वतःवर प्रयोग करीत रस्ता शोधला पाहिजे. दुसरा पर्यायच नाही. परंतु हे सगळे कसे जमवायचे? काय करायचे? मनातला गुंता सोडवायचा, तर मनावरच काम केले पाहिजे. तुमच्या मनातील उलाढाली फक्त तुम्हालाच माहिती. तेव्हा तुम्हालाच काम करावे लागणार. मानसिकतेत सुधारणा करणे अत्यावश्यक. गोळ्या खाऊन विचारशक्तीच बधीर करणं हा उपाय नव्हे. ही पळवाट आहे. शिवाय गोळ्यांचे संलग्न दूरगामी दुष्परिणाम भोगावेच लागतात. संभ्रमित मानसिक अवस्थेपासून सुटका करून घेण्यासाठी स्वतःलाच कष्ट केले पाहिजेत. तुमच्या मनातील भ्रम, संभ्रम तुम्हालाच नष्ट करायचा आहे. विचारांत स्पष्टता आणण्यासाठी तुम्हालाच प्रयत्न करावे लागतील. ते काम तुम्हीच करू शकता. दुसरा कोणीही नाही. मनाला वळण लावण्याचे, मानसिकता घडवण्याचे प्रयत्न तुम्हालाच करावे लागतील. मनाची प्रवृत्ती सहजा सहजी वळत नाही. दडपशाही चालत नाही. पेशंटली, नेटाने, न कंटाळता सतत प्रयत्न करावेच लागतात. ह्याला पर्याय नाही. विचारांची गर्दी कमी करून मगच शिल्लक राहिलेल्या विचार मालिकांचा प्राधान्यक्रम ठरवता येतो. विचारांचा गुंता सोडवता येतो. विचारांचा गुंता सोडवल्याखेरीज विचारांना दिशा देता येत नाही.

स्वामी ज्ञानप्रकाश

श्री स्वामी समर्थ प्रबोधित ज्ञानसागर



ज्ञान विचार ग्रहणकरून, अभ्यासाद्वारे आत्मसात् करून, त्या ज्ञान विचारांचे आघात मनावर सतत करून, मनाला वळण लावतात. मनाला सुयोग्य वळण लावणे हाच उपाय प्रभावी ठरतो. सुयोग्य मानसिकता हेच शहाणपणाचे रहस्य आहे.

स्वतःच्या मनातील उलाढाली उमजणे, त्यांचे निरीक्षण करता येणे महत्वाचे. त्यापाठोपाठ निरीक्षणाची ज्ञानविचारांशी पडताळणी करणे महत्वाचे. ह्यालाच आत्मपरीक्षण म्हणतात. आत्मपरीक्षण हे एक साधन आहे. टूल आहे. ही क्षमता जाणीवपूर्वक विकसित करावी लागते. आपोआप जमत नाही. सराव करणे जरूरीचे. ह्यासाठीचा सराव प्रयोगाला ध्यान म्हणतात. ध्यान ह्या संबोधनाखाली येणाऱ्या मानसिक प्रयोगांचे असंख्य प्रकार आहेत.

येथे एकच बहुउपयोगी, आत्मपरीक्षण करण्याचा मानसिक प्रयोग प्रकार समजावण्याचा प्रयत्न आहे. या प्रयोगाचा विनियोग खालील कारणासाठी होतो.

१. दिवसभर २४ तास, सर्व विचारांच्या सोबत पार्श्वभूमीत आपोआप कार्य करणारी निरीक्षण क्षमता विकसित करणे;
२. निरीक्षणाबरोबरच ज्ञानसिध्दांतांच्या आधारे विचारांचे परीक्षण सतत करण्याची क्षमता विकसित करणे;
३. अगंतुक असंबद्ध विचारांचा साठलेला कचरा विस्मृतीत ढकलून मनाचे शुध्दीकरण साधणे;
४. मनावरील वैचारिक दडपण कमी करणे;
५. विचार क्षमतेचा विकास;
६. मनात स्थित झालेल्या सकारात्मक विचारांचे प्रमाण वाढणे; इत्यादी.

ह्या प्रक्रियेची तीन प्रमुख अंगे आहेत. तीन्ही अंगांसंबंधी नक्की काय करायचे ह्या संबंधी तपशीलवार चिंतन करूया.

- १) शारिरिक स्थिती अथवा आसन अथवा बॉडी पोश्चर.
- २) पूर्वतयारी
- ३) मानसिक प्रयोग.

शारिरिक स्थिती

सहजासनात बसावे अशी शिफारस असते. आसनस्थ अवस्थेत शरीर स्थिर ठेऊन आरामात बसता आले पाहिजे. ही आसनाबाबतची मूळ संकल्पना. आता पायांची स्थिती बघूया.

पहिला पर्याय आहे, **पद्मासन**. ह्या आसनांत जास्त वेळ बसण्यासाठी स्वतंत्रपणे सराव करावा लागतो. हे आसन सध्याच्या काळांत सहज साध्य नाही. फारच थोड्या लोकांना जमते.

स्वामी ज्ञानप्रकाश

श्री स्वामी समर्थ प्रबोधित ज्ञानसागर



दुसरा पर्याय आहे, उजवा पाय डाव्यापायावर ठेऊन मांडी घालून बसणे. शरीराची उजवी बाजू सकारात्मक आणि डावी बाजू नकारात्मक समजली जाते. उजवा पाय वर ठेवल्याने सकारात्मकतेला प्राधान्य दिले जाते.

तिसरा पर्याय आहे, जशी घालता येईल तशी पाय दुमडून मांडी घाला. जास्तवेळ आरामात सहजगत्या बसणे हेच महत्वाचे.

सध्याच्या जीवनशैलीत मांडी घालून बसण्याची पध्दतच नाही. संवयच नाही. त्यामुळे आजकालच्या दिवसांत मनुष्य पाय दुमडून मांडी घालून बसणे अशक्यप्राय समजतो. तसेच वृद्धावस्थेत पायातील त्राण कमी झाल्याने खाली जमिनीवर बसणे कठीण जाते. अशा लोकांच्यासाठी चौथा पर्याय आहे. खाली जमिनीवर बसता येत नसेल तर बिन हातांच्या खुर्चीवर अथवा स्टुलावर बसा. हरकत नाही. जमिनीवर पाउले पूर्णपणे टेकवा. अधांतरी लटकत ठेऊ नका किंवा नुसता चवड्यांचा भाग टेकेल असे बसू नका. पाय अधांतरी ठेवल्यास रक्त पाउलांच्या भागांत साठून थोड्या वेळाने पाउले जड होतात व दुखू लागतात. जरूर वाटल्यास थोडी कमी उंचीची खुर्ची वापरा.

बसण्यापूर्वी बसण्याच्या जागेवर म्हणजे स्टुलावर अथवा खुर्चीवर अथवा खाली जमिनीवर प्रथम लोकरीचे आसन व त्यावर सूती वस्त्र अंधरा. खाली बसत असल्यास आसनाची लांबी रुंदी भरपूर असूद्या. मांडी घातल्यावर पाय जमिनीवर टेकू नये. आसनावरच रहावा. खुर्चीवर अथवा स्टुलावर बसत असल्यास पाउलांखाली सूती वस्त्र घ्या. पाय जमिनीवर टेकवू नका. बसण्यासाठी शक्यतोवर मऊ गादी अथवा उशी घेऊ नका. आसन जास्त मऊ नसावे, तसेच जास्त कठीण अथवा हार्ड पण नसावे. आतां सगळ्यांत महत्वाचं. भिंतीला अथवा खुर्चीच्या बॅक्रेस्टला पाठ टेकवू नका. पाठीचा कणा शक्यतेवढा ताठ ठेवा. पाठीचा कणा ताठ असल्यास, कमरेच्या वरील भागाचा भार बैठकीवर कण्याच्या द्वारे सरळ सरळ पेलला जातो. पाठीच्या तसेच कमरेच्या स्नायूवर ताण येत नाही. अशा अवस्थेत शरीराच्या कुठल्याच स्नायूवर ताण न येता बराच वेळ बसू शकाल.

आतां हातांची स्थिती बघूया.

दोन्ही तळहात दोन्ही गुढग्यांवर अथवा मांड्यांवर उपडे ठेवा. शरीर शिथिल झाल्यावर हाताची बोटे टेकलेली रहातात. अधांतरी रहात नाहीत. हाताच्या बोटांची मुद्रा स्थिती अत्यावश्यक नाही. सहजगत्या मुद्रास्थिती जमत असल्यास चांगले.

डोके सरळ ठेवा. पुढे किंवा मागे कुठल्याच बाजूला झुकलेले नको. डोक्याचा भार सरळ सरळ कण्याद्वारे बैठकीवर पेलला जाईल. मानेच्या स्नायूवर ताण येणार नाही. आता शरीराचे सर्व अवयव या

स्वामी ज्ञानप्रकाश

श्री स्वामी समर्थ प्रबोधित ज्ञानसागर



अवस्थेत स्थिर ठेवा. कुठल्या ही प्रकारची हालचाल नको. अशाच अवस्थेत जास्तीत जास्त वेळ बसायचे आहे. आरामात बसता आले पाहिजे.

शारिरिक स्थिती शक्य तेवढी प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न करा. १०० टक्के जमेलच असे नाही. पण प्रयत्नात रहा. शारिरिक स्थिती पूर्णपणे सिध्द करता येत नाही म्हणून पुढील प्रयोग थांबवू नका. सरावाने जमेलच.

पूर्वतयारी

आतां पूर्वतयारीकडे वळूया. डोळ्यांच्या पापण्या दिसणे बंद होईल इतक्याच मिटा. घट्ट आवळू नका. अन्यथा पापण्यांच्या स्नायूंचेर ताण येईल. अथवा झोप येईल. आतां दिसणे बंद होईल. एक एक करून शरीराचे सर्व स्नायू शिथिल करीत संपूर्ण शरीर रिलॅक्स करा. दिले सोडा. कुठल्याही स्नायूंचेर कसल्याही प्रकारचा ताण शिल्लक नको. अशाप्रकारे जमेल तेवढ्या प्रमाणांत सर्व शरीर दिले सोडा. त्यामुळे शरीराला विश्रांती मिळेल.

दिसणे बंद झालेलेच आहे. बाकीच्या ज्ञानेंद्रियांकडून येणाऱ्या संवेदनांच्या कडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करा. त्वचेला थोडीशी कंड येईल. डोस किंवा माशी शरीरावर बसल्याची जाणीव होईल. कातडीवर हुळहुळल्या सारखे जाणवेल. नाकातून बाहेर येणारा शेंबूड खाली उतरताना हुळहुळेल. दुर्लक्ष करा. जवळ कोणीतरी सेंटचा स्प्रे उडवेल. सुगंधाचा घमघमाट सुटेल. पूर्णपणे दुर्लक्ष करा. कानावर वेगवेगळे आवाज पडतात. कोणीतरी मोठ्याने बडबडते. भांडी पडतात. त्याचा आवाज होतो. संपूर्णपणे दुर्लक्ष करा. सुश्राव्य संगीत कानावर आल्यास दुर्लक्ष करणे कठीण जाते. तरी देखील प्रयत्न करीत रहा. म्हणजे दुर्लक्ष करणे जमेलच. संवेदनांच्याकडे दुर्लक्ष करू लागल्यावर, संवेदना अधिकाधिक तीव्र व्हायला लागतात. प्रयत्नात रहा. प्रयत्न सोडू नका. कांहीं वेळेस संवेदनांच्या तीव्रतेमुळे सुई टोचल्या सारखे दुःख सुध्दा जाणवेल. हरकत नाही. प्रयत्न सोडू नका. हळू हळू संवेदनांची जाणीव होणे थांबेल. आपल्याला दाद मिळत नसल्याचे बघून संवेदना क्षीण होऊ लागतात. नंतर संवेदना निर्माण होणेच बंद होते. एवढे सगळे झाल्यावर शरीरा कडचे लक्ष पूर्णपणे सुटल्यावर मग मनाकडे लक्ष देणे शक्य होईल. आणि जमायला लागेल.

मानसिक प्रयोग

ह्या लेखात फक्त मनाचे निरीक्षण करण्याच्या आणि मन शुध्द करण्याच्या प्रयोगासंबंधी माहिती सांगितली आहे. हा प्रयोग संपूर्ण साधनाकाळांत अत्यंत उपयुक्त आहे. ह्या प्रक्रियेला इंग्रजी मध्ये सब्लिमेशन ऑफ माइंड म्हणतात. गढूळ पाण्यांत तुरटी फिरवल्यावर पाण्यातील गाळ खाली बसून पाणी निवळते. गाळ व पाणी सुटे होतात. तसेच ह्या प्रयोगाद्वारे भगवत् नामाची तुरटी मनांत घोळवल्याने मन निवळून वैचारिक घाण सुटी होते. व बाजूला काढून मन शुध्द करतां येते.

स्वामी ज्ञानप्रकाश

श्री स्वामी समर्थ प्रबोधित ज्ञानसागर



ज्ञानेन्द्रियांच्या संवेदनांपासून निवृत्ती, ही मानसिक पूर्वतयारी झाली. या पूर्वतयारी नंतर, तुमच्या आवडीच्या देवाचा, तुमच्या निवडीचा प्रचलित नाममंत्र मनातल्या मनांत म्हणा. एका पाठोपाठ एक म्हणत रहा. जप करा. ज्या देवतेचं स्मरण केल्यावर तुम्हाला मनःशांती जाणवते, आनंद जाणवतो, अँटिझ कंफर्टेबल वाटेल, त्या देवतेचा नाममंत्र निवडा. स्वतःच्या आवडीचा नाममंत्र निवडा. आवड तुमचीच. निवड तुमचीच.

नामजप सुरू केल्यावर मनांत विचार चक्र वेगाने फिरायला लागतात. तुम्ही सलग पांच वेळा सुध्दा नाममंत्र म्हणू शकणार नाही. त्याच्या आधीच मन भरकटायला सुरुवात होईल. एका विचारापासून विचारमालिका निर्माण होईल. तीच विचारमालिका परत परत येत राहिल. घोळत राहिल.

ह्या मनात येणाऱ्या विचारमालिकांचं फक्त निरीक्षण करा. मुख्य सराव निरीक्षणाचा आहे. पर्यायाने त्रयस्थाच्या भूमिकेत शिरण्याचा आहे. ह्यालाच साक्षीभाव असे म्हणतात. विचार मालिकांचा खालील गुणधर्म तुमच्या ध्यानात येईल.

जास्तीत जास्त दडपण निर्माण करणारी विचारमालिका सर्वप्रथम उफाळून येते. पहिल्या मालिकेनंतर दुसरी, नंतर तिसरी, नंतर चौथी, असे सत्र अखंड चालूच असल्याचे निदर्शनास येईल.

विचार चक्रांच्या संदर्भात आणखी विचार करू नका. येणारे विचार स्वैरपणे येऊद्या. ही मनाची नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. गैर किंवा वावगे कांहींच नाही. विचारांना मुक्तपणे विचार वाहूद्या. येत असलेल्या विचारांना आजीबात वैचारिक आडकाठी करू नका.

मनांत येणाऱ्या विचारांचे फक्त निरीक्षण करा. निरीक्षणाची नोंद म्हणजे आठवण मनांत ठेऊ नका. आपण कल्पना सुध्दा करणार नाही असे घाणेरडे विचार मनांत येतात. एखाद्याला पोटभर शिव्या द्याव्याशा वाटल्या तरी त्या विचारांना आडकाठी करू नका, किंवा त्यात सहभाग घेऊ नका. विचार मालिका वाढवू नका. मोकळेपणे विचारांना वाहूद्या. तुम्ही फक्त निरीक्षण करा. मनांतील विचारांची जाणीव होऊद्या. पण आठवण ठेऊ नका. त्यावर आणखी नव्याने विचार करू नका.

ज्यावेळी लक्षांत येईल की नामजपाव्यतिरिक्त इतरत्र मन भरकटते आहे, त्यावेळेस नामजप परत सुरू करा. थोड्याच वेळांतच मन परत भरकटू लागेल. विचार प्रवाह वेगाने वाहू लागतील. आडकाठी करू नका. विचारांचे मोकळेपणे वहाणे फायद्याचेच आहे.

एखादी व्यक्ती मृत झाल्यावर, त्याच्या जवळच्या नातेवाईकाला भेटायला एका पाठोपाठ एक अनेक परिचित व्यक्ती येतात. तो नातेवाईक भेटायला येणाऱ्या प्रत्येकाला तेच तेच विचार परत परत ऐकवतो. परिणाम स्वरूप त्याच्या मनावरील दडपण कमी कमी होते व दुर्घटनेची स्मृती धूसर होत जाते. तसेच तुमचेच विचार स्वतःला परत परत ऐकवल्याने सांत्वनात्मक परिणाम होऊन मनावरील दडपण हळू हळू कमी होते. ऐकवलेले विचार विसरले जातात. मनाबाहेर निघून जातात. मन हळू हळू साफ होऊ लागेल.

स्वामी ज्ञानप्रकाश

श्री स्वामी समर्थ प्रबोधित ज्ञानसागर



जास्तीत जास्त दडपण निर्माण करणारी विचारमालिका सर्वप्रथम येऊन जाईल. त्या मालिकेचे दडपण कमी झाल्यावर त्यापेक्षां कमी दडपण निर्माण करणारी विचारमालिका डोके वर काढेल. त्यानंतर परत पहिल्या क्रमांकाची, एशा प्रकारे पहिल्या दोन विचारमालिकांचे दडपण तीननंबरच्या मालिके एवढे कमी झाल्यावर तिसरी मालिका सुरू होईल. ह्याप्रकारे हळू हळू सगळ्या विचारमालिकांची दडपण पातळी कमी होत होत जाईल. कुठल्याही क्षणीं जास्तीत जास्त दडपण निर्माण करणारी विचारमालिका वाहाते. एक एक करून विचार मालिका मनांत उद्धवतील व विरून जातील. अथवा विस्मृतीत जातील. चित्तांतील कार्यस्मृतीची (RAM) राखीव जागा मोकळी करतील. त्यामुळे मनावरील दडपण कमी होईल. मनाची वैचारिक कार्यक्षमता सुधारेल. मनांतील अडगळीचा पूर्ण निचरा झाल्यावर विचारमालिका आपोआप थांबतील. ही मनाची नैसर्गिक क्रिया आहे. ही प्रत्येकाच्या बाबतीत घडतेच.

सरावा संबंधी महत्वाच्या सूचना

हा सराव प्रयोग दररोज न चुकतां कमितकमी ५ ते १० मिनिटे करावा. वेळ वाढवावीशी वाटल्यास एकावेळी जास्तीत जास्त ३० मिनिटे सराव करावा. वेळ तरी ही अपुरी वाटल्यास दिवस भरांत दोन किंवा तीन वेळा सराव करावा. आपल्या सोयीनुसार रोज पाळता येईल अशी वेळ निवडावी. कमीत कमी व्यत्यय अथवा डिस्टर्बन्स येईल अशी वेळ ठरवावी. वेळ शक्यतोवर पाळावी. ऐखाद्या दिवशीं ठरवलेली वेळ चुकल्यास अन्यकोणतीही वेळ चालेल. वेळेपक्षां सराव करणे महत्वाचे. एखाद्या दिवशीं सराव करणे शक्य न झाल्यास त्याविषयीं खंत बाळगू नये. अपराधीपणाची भावना बाळगू नये. दुसऱ्या दिवसापासून सराव परत सुरू करावा.

खंत बाळगल्यास अपराधीपणाची भावना निर्माण होईल. अपराधीपणाच्या भावनेमुळे तुम्ही नवीन विचारमालिका अंतःकरणांत घुसवता. सरावाच्या शेवटी आणि नंतर निरीक्षण केलेले विचार परत आठवून त्यावर विचारमंथन करू नका. तसे केल्याने प्रयत्नांती एकदा बाहेर पडलेले विचार परत आंत घुसतात. मनाबाहेर ढकललेला वैचारिक कचरा परत आंत घेण्याचा प्रकार होतो. आणि प्रयोगापासून मिळालेला लाभ शून्यवत् होतो.

प्रयोग करायला सोपा आहे. पण प्रभावी आहे. स्वतःच्या आत डोकावण्याची खिडकी आहे. नियमितपणे सराव करून बघा. महिन्याभरांत वेगळं कांहीतरी जाणवायला लागेल. थोड्या प्रमाणात प्रचीती निश्चित येईल. अशावेळेस तुमचे मन संवेदनशील होऊ लागते. बाहेरून घुसणाऱ्या असंख्य संवेदनांची जाणीव होऊ लागेल. त्यापासून निर्माण होणाऱ्या विचार वाढीची जाणीव होऊ लागेल. वैचारिक समस्यांची देखील जाणीव होऊ लागेल. या अतिक्रमणा विरुद्ध ठोस उपाययोजना करण्याची तसेच त्यापासून स्वतःचे संरक्षण करण्याची गरज भासू लागेल. तेव्हां ह्या नकारात्मक विचारांच्या आक्रमणापासून स्वतःचे संरक्षण करणे अत्यावश्यक आहे. नकारात्मक विचार कुठून व कसे ग्रहण केले जातात याचा अभ्यास करा. आणि स्वतःच्या

स्वामी ज्ञानप्रकाश

श्री स्वामी समर्थ प्रबोधित ज्ञानसागर



सवयींना थोडी मुरड घालत स्वतःचे संरक्षण करा. स्वतःचे संरक्षण स्वतःलाच केले पाहिजे. दुसरा कोणीही मदत करू शकत नाही.

आपोआप दिवस भर परीक्षणाची प्रक्रिया घडण्याची क्षमता सरावातून हळू हळू विकसित होईल. नेटाने नियमाने सराव करणे अत्यावश्यक आहे.

पुढील भागांत ध्यान नामक प्रक्रिये संबंधी आणखी सुक्ष्म पातळीवरून चिंतन करू. आपल्या प्रयत्नांना सुयश चिंतितो. आणि येथेच थांबतो.

! शुभं भवतु! शुभं भवतु! शुभं भवतु!

अवधुतचिंतन श्री गुरुदेव दत्त । श्री स्वामी समर्थ महाराजकी जय ।