

आत्मचिंतन - १

प्रश्न: आत्म्याचे चिंतन कसे करावे?

या प्रश्नाच्या उत्पत्तीचे मूळ कारण आपणांस नसलेली आत्म्याची ओळख हे आहे. ज्या गोष्टीची आपणांस काहीच ओळख नाही, काही माहितीच नाही, त्याचे चिंतन कसें बरे करावे?

प्रथम चिंतन म्हणजे काय ते पाहूया. तर एखादा मनुष्य एखाद्या विचारात गढलेला असता त्यास विचारले जाते कि 'काय हो, कसले चिंतन चालले आहे?', किंवा एखाद्या ठिकाणी उपस्थित असलेल्या व्यक्तीपैकी जर तेथे घडत असलेल्या घटनेकडे वा चर्चेत एखाद्या व्यक्तीचे लक्ष नसल्याचे आढळल्यास सुद्धा अशीच पृच्छा केली जाते. याचे लक्षण म्हणजे त्या व्यक्तीचे अंतर्मन वा चित्त वेगळ्याच ठिकाणी वावरत असते, वेगळ्याच विश्वात वा विचारात गर्क असते. म्हणजेच ती व्यक्ति तेथे असूनही नसल्यासारखी वावरत असते. मात्र ही अवस्था फार थोड्या कालावधीकरता असते व ती व्यक्ति परत तेथील वातावरणात/विचारात सहभागी होते. शास्त्रज्ञांचा विचार केला असता चिंतनाची अवस्था बऱ्याच कालावधीपर्यंत टिकत असते. या दोन्ही चिंतनात बाह्य जगाचे भान लोप पावते. पण या सर्वांस आपण व्यावहारिक वा अनात्म-चिंतन म्हणूया.

अनात्म-चिंतन व आत्म-चिंतनातील महत्वाचा भेद म्हणजे अनात्म-चिंतन हे द्वैतावर आधारित असल्याने अपूर्णतेच्या जाणीवेपायी इच्छा, भीती, वासना, विकार व संकल्पांस जन्म देते, तर आत्मा हा अद्वैत परिपूर्ण असल्याने आत्म-चिंतन हे इच्छा, भीती, वासना, विकार व संकल्प इत्यादींचा लोप करते व परिपूर्णतेचा अनुभव देते. तसेच आत्मा स्वयं आनंदमय असल्याने त्या स्वरूपस्थितिच्या आनंदाचाही आस्वाद देते.

आत्म-चिंतन करायचे म्हणजे नक्की काय करायचे?

आपणास सध्या आत्मा म्हणजे काय ती ओळख नाही. मग आत्मा अस्तित्वात आहे हे तरी कशावरून? तर येथे श्रद्धा आवश्यक आहे. त्याशिवाय या मार्गावर चालणे शक्य होणार नाही. अनंत संतांनी आत्मस्वरूपाचा अनुभव घेतला आहे हे त्यांच्या त्यांच्या रचनांतून व्यक्त झालेले आहे. जर जीव खरोखरच भाग्यवान असला, पूर्वसुकृताचे पाठबळ असले तर संत-सत्पुरुषाची गाठ पडून त्यांची कृपा होऊ शकते व त्याद्वारे स्वरूपानुभावाची वा आत्मानुभावाची क्षणिक झलक मिळू शकते. अन्यथा परमेश्वराची उपासना करण्याचे जे काही मार्ग आहेत त्यापैकी आपापल्या स्वभावास रूचणाऱ्या

मानवणाच्या मार्गाचा अवलंब करून मार्गक्रमण सुरु केले पाहिजे. यांत कुणास नाम, कुणास भजन, कुणास योगाभ्यास वा कुणास ध्यान करणे वा केवळ स्वस्थ बसणे आवडेल. सद्गुरुप्रणित उपासना मार्ग मिळाल्यास उत्तमच.

आत्म-चिंतनाच्या आड येणाऱ्या गोष्टी:

१. भूतकाळच्या घटनांचा विचार - या गोष्टी होऊन गेलेल्या आहेत व आता त्यावर विचार करणे व्यर्थ आहे हे मनाला समजावणे.
२. भविष्यातील संकल्प, विवंचना - आपली आजची कर्तव्यकर्मे आपले व्यावहारिक ज्ञान, आकलनशक्ति, विवेक यांद्वारे योग्य वाटणारा निर्णय घेऊन करणे पण त्याचवेळी पुढे घडणार आहेत त्या घटना आपल्या हातात नसून सर्वशक्तिमान नियति जीवाच्या प्रारब्धानुसार घडवित असते हे मनाशी निश्चित करणे.
(वर्तमानकाळ तर आपण कधी जगतच नाही.)
३. देहासंबंधी असलेल्या वासना-विकार व आजार, देहदुःख - यांवर मात करणे हे महाकठीण आहे. त्यासाठी मनाची फार मोठी निश्चयशक्ति, फार मोठी तपश्चर्या किंवा भगवंताची कृपाच पाहिजे.

आपण आत्म-चिंतन करित आहोत हे कसे जाणावे ?

ही उपासना वा चिंतन करताना जर विचारांचा लोप होत होत बाह्यविस्मृति, देहविस्मृति होत असेल, एक प्रगाढ शांति अनुभवास येत असेल, एक आनंदाचे स्फुरण अनुभवास येत असेल तर चिंतन योग्य दिशेने चालले आहे असे समजण्यास हरकत नाही. ही स्थिति अभ्यासाने हळुहळू वाढते. आनंदमय स्थिति जशीजशी दृढ होईल तसतसे पूर्वसंस्कारित वासना-विकार क्षीण होत जातात.

आत्म-चिंतन का करायचे व त्याचे फल काय ?

जसे आपल्या नावाशी आपण इतके तादात्म्य पावलेले असतो की माझे नाव अमुक आहे असे आपल्याला अखंड चिंतन करावे लागत नाही पण तो बोध नित्यच असतो. त्या कारणाने, त्या नावाने जर कुणी हाक मारली तर आपले लगेच तेथे लक्ष जाते. त्याच परीने 'मी नाशिवंत देह आहे' या जन्मोजन्मीच्या घट्ट जाणीवेतून (वा आत्मविस्मृतीतून) मुक्तता होण्यास आत्म-चिंतन करणे आवश्यक ठरते, जेणेकरून आपले मूळ स्वरूप आपणास ध्यानात येईल. या आत्म-चिंतनाने जीव देह

जाणीवेतून मुक्त होऊन 'मी सच्चिदानंदस्वरूप व नित्य, परिपूर्ण असे आत्मस्वरूपच आहे' हा अनुभव घेतो व निरंतर अभ्यासाने त्या बोधाशी, अनुभवाशी एकरूप होतो.

या अभ्यासात सर्वात महत्त्वाचे असे आहे की '**जीवाची आत्म्यावर सत्ता नसून आत्म्याची जीवावर सत्ता आहे त्यामुळे जीव स्वप्रयत्नाने वा स्वसामर्थ्याने आत्मानुभव घेऊ शकत नाही तर आत्मा स्वतःच स्वतःला प्रकट करित असतो!**' म्हणजे काय व कसे?? तर यावर चिंतन करा . . .!!

- कृष्णदास

-१२ मे २०१४