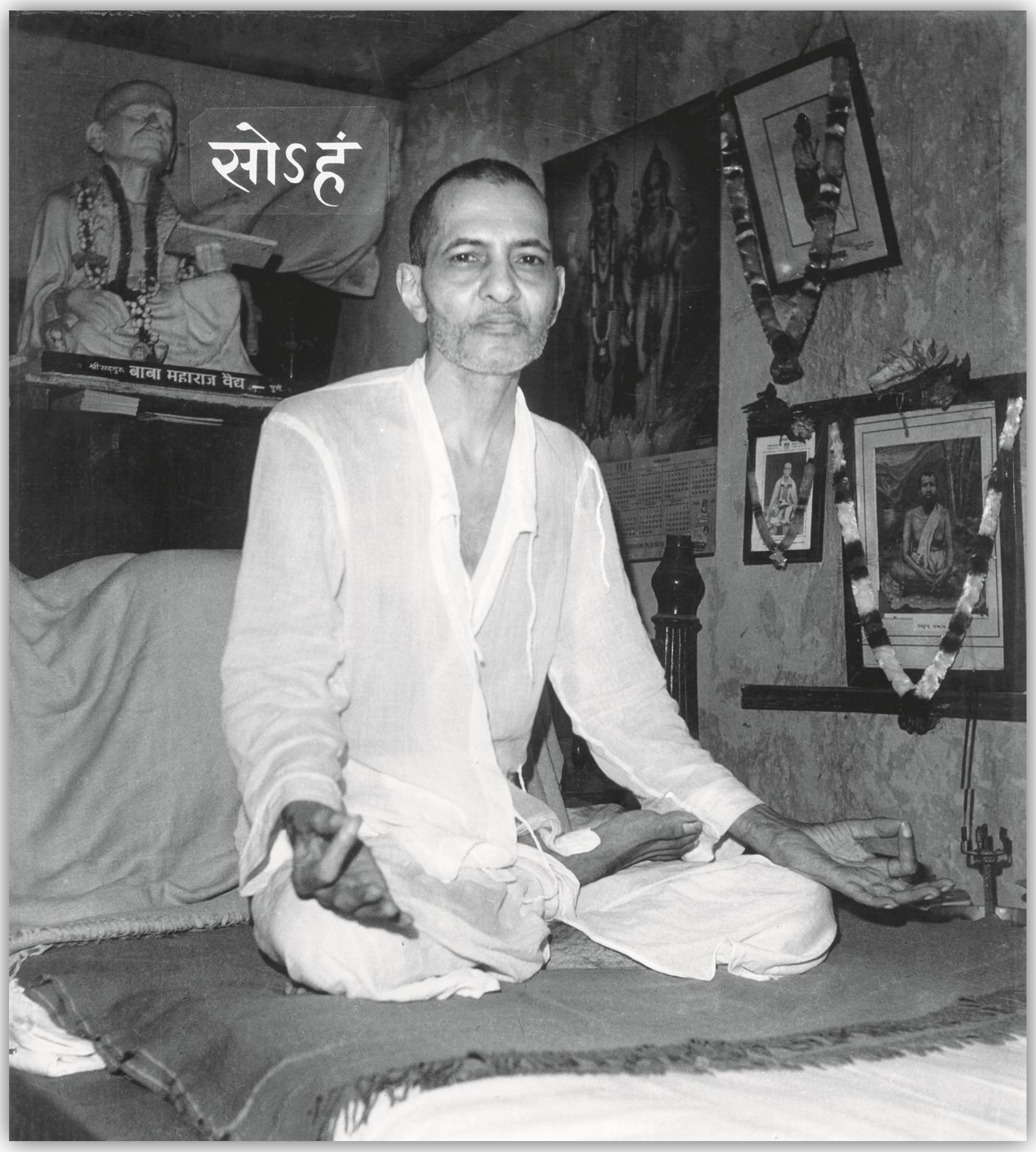
।।ॐ।।

।। श्रीस्वामी स्वरूपानंद प्रसन्न ।।

❋ श्रीस्वामी स्वरूपानंद प्रणीत सांप्रदायिक सोऽहम् साधना ❋



* श्रीस्वामींची बोधवचने *

मला जसे गुरूने सोऽहम् धारणा तत्त्व सांगितले तसेच मी तुम्हांस सांगितले आहे.

माझ्या सद्‌गुरूंनी जे अनुभविले व मला सांगितले तेच मी तुम्हाला दिले. स्वतः अनुभव घ्यावा.

आमचे गुरू बाबामहाराज वैद्य म्हणत की, सोऽहम् ध्वनि श्रवण होईल इतपत निदान तीनदा दीर्घ श्वसन करून मग त्याचीच धारणा दृढवीत, तो मी, तो मी, सः अहम् असा भाव मूर्ध्निआकाशात, मस्तकाकाशात शांतपणे दृढ करून **एक क्षण निर्विकल्प, पुन्हा एक क्षण निर्विकल्प अशी अवस्था अनुभवीत स्वस्वरूप अद्वयानंद सिद्धि अनुभवावी.** सर्व प्रकारच्या परिस्थितीत साधकाने मन शांत ठेवून **गुरूने सांगितल्याप्रमाणे साधना करीत राहिले पाहिजे.** गुप्तधन दाखविण्याचे कार्य गुरू करतो पण **ते प्रयत्नाने साध्य करण्याचे कार्य साधकाचेच.** हा अद्वयानंद अनुभवायचे, लुटायचे साधन म्हणजे भक्तियुक्त अंत:करणाने करावयाचे सोऽहम् ध्यान होय. **हे साधन प्रदीर्घ काळ करावयाचे आहे.**

सोऽहम् अभ्यास म्हणजे नाक, कान, डोळे वा इतर अवयवांची कसरत करायला नको, मुद्दाम अंगविक्षेप नकोत. सहज आसन घालून बसावे. डोलू नये, हलू नये. सोऽहम् ध्वनि कसा होतो ते प्रथम तीनदा दीर्घ श्वसन करून अभ्यासावा. नाभीच्या मागच्या मणक्यापासून सुषुम्नामार्गे तालूपर्यंत लक्ष ठेवावे. हे पहा (असे म्हणून श्रींनी अगदी शांतपणे तीनदा सोऽहम्, सो श्वास घेताना हात वर नेत नंतर मस्तकाकाशात किंचित स्थिर करून श्वास खाली घेताना हात खाली आणीत करून दाखविले.) असे करतांना सोऽहम् म्हणजे आत्मा तो मी आहे, अशी धारणा करावी. **हे सहजच होत असते. तिकडे फक्त लक्ष द्यावयाचे.** सोऽहम् धारणेने प्रत्येक क्षण आत्मभाव जागृत होऊन देहभावाचा विसर पडतो. मुद्दाम शरीराला क्लेश देऊन काहीही करायचे नाही. **दिवसभरात अनुसंधान जितके ठेवता येईल तेवढे ठेवावे.** मुख्य देहबुद्धि ती आत्मबुद्धि करावी. **हाच अभ्यास.**

सोऽहम् सोऽहम् चा अभ्यास दृढ करीत मार्ग आक्रमिता एक दिवस सर्वच सर्वत्र सच्चिदानंदमय होते.

सोऽहम् ध्यान, 'भजन' उठता बसता, जाता येता, जेवता, देता घेता मधून मधून तरी व्हावे. हाच अभ्यास.

अखंडानुसंधानाने सोऽहम् मधील अहम् हळूहळू गळून जाऊन स: च शिल्लक रहातो. **स्वानुभव तसा येऊ लागला की अनन्यभक्तीस सुरुवात होते.**

सतत अखंड सोऽहम् अनुसंधानात्मक भजन करावे. **मग जसजशी प्रगति होईल तसतशी खूण पटू लागेल.**

भजन म्हणजे सोऽहम् अनुसंधान **नित्यनेमानें करावे.**

भजन (सोऽहम्) **निष्ठापूर्वक चालू द्या.** म्हणजे **सर्वकाही समजून येईल.**

मन, बुद्धि ह्यांच्या पलीकडील असे जे मोक्षसुख, **ते सोऽहम् भावानेच प्राप्त होणार.**

गुरूने सांगितलेल्या मार्गाने दिवसातून काही वेळ साधन केलेच पाहिजे. हळूहळू गोडी वाटू लागते. सोऽहम् साधनेने चित्त हळूहळू ब्रह्मभावना धारण करते. चित्तच पुढे चैतन्यमय होते. ते आत्मरूपच होते. हळूहळू अभ्यासाने सोऽहम् साधनेने चित्त-मन प्रपंचातून-सांसारिक गोष्टीतून सुटून आत्मरूपाशी जडते. हाच अभ्यास.

द्रष्टा, दृश्य, दर्शन ह्यांचे ऐक्य कसे पावते ह्याची **केवळ चर्चा करून काय उपयोग. प्रत्यक्ष अभ्यासाने व अनुभूतीनेच ते समजणार. उद्यापासून तुम्ही पहाटे एकदोन तास सोऽहम् भजन करा.** मनाच्या वृत्ति कशा उठतात, कशा मावळतात, कोठून उद्भवतात ते सोऽहम् अनुसंधान करीत असता पाहा. त्यांचा उगम, लय ह्यांचे साक्षित्व करीत करीत पुन्हा साक्षी ते स्फुरण आपणावाचून दुसरे कोण-तेच आपण तेथेच स्थिर व्हावयाचे. असा **ज्ञानदृष्टीने अभ्यास करता करता सर्वच गोष्टींचा उमज पडेल.**

गुरू मार्ग दाखवील, **वाटचाल ज्याची त्यानेच करावयाची आहे.** ती करीत असता **मार्ग मात्र एकच अवलंबणे आहे.** तो म्हणजे भक्तीयुक्त सोऽहम् साधनेचा.

सतत सोऽहम् अनुसंधानानेच सर्व साधेल हे पक्के लक्षात ठेवा. **काही निराळे अट्टाहासाने करावयाला नको. सहजप्राप्तीसाठी कष्ट कशाला?**

---*---*---*---

* श्रीस्वामींनी भक्तांस लिहिलेल्या पत्रांतील 'सोऽहम्' बोधपर ओव्या (संदर्भ:-स्वरूप-पत्र-मंजूषा) *

पत्र क्र. ९

एकला चि हरि नांदे चराचरीं । अंतरीं बाहेरी निरंतर ।।४।।
सर्वभावें* त्याचें करावें चिंतन । तेणें समाधान अखंडित ।।५।।

✲ सर्वभावे = सोऽहंभावे

पांचव्या कडव्यांतील 'सर्वभावें' या शब्दावर सर्वभावें = सोऽहंभावें अशी सद्‌गुरूंनी मूळ हस्तलिखितांत टीप दिली आहे, तो चिंतनीय होय.

पत्र क्र. ११

पूर्वीं तुम्ही आम्ही एकत्र बैसोन । केलें सोऽहं ध्यान कांहीं काल ।।१।।
आतां रात्रंदिन सोऽहं ध्यानाविण । नाहींच स्फुरण मज दुजें ।।२।।

पत्र क्र. १८

अहंतेनें जीव बांधिला । सुखदु:खादि द्वंद्वीं सांकडला ।
देह चि मानी आपणाला । म्हणोनि मुकला निजधनातें ।।५।।
तेंचि तयाचें गुप्त धन । सोऽहं भावें देसी दाखवून ।
'कोश रक्षक' होऊनि आपण । करिसी जतन तयाचें तूं ।।६।।

पत्र क्र. २३

नित्य सोऽहं भावें करूं या स्मरण । समूळ सांडून अहंकार ।।१।।

पत्र क्र. २

प्रकट होता सोऽहं भाव । नुरे नांव अहंतेचें ।।२३।।

पत्र क्र. ३५

ठसावतां हृदिं सद्‌गुरु पाय । एक होती ध्याता ध्येय ।
सोऽहं तेंही मुरोनि जाय । मति होय निर्विकल्प ।।२।।

पत्र क्र. ३८

अंतरीं असतां सोऽहं स्मरण । सकल कार्यें झालीं पूर्ण ।
ऐसी खूणगांठ मनीं बांधोन । कर्तव्यपरायण रहावें गा ।।४।।

नुरली लेशमात्र अहं भावना । सोऽहं साधना निरंतर ।।५।।

पत्र क्र. ४२

भावें करावें सोऽहं ध्यान । स्वरूपानुसंधान राखोनि ।।६।।

पत्र क्र. ४३

संसारी असोन अलिप्तपण । अखंड चाले सोऽहंभजन ।
अंतरीं प्रकटे नारायण । जन्म-मरण दूर होय ।।२।।

सद्‌गुरु-वचनीं दृढ विश्वास । साधनेचा निदिध्यास ।
सोऽहंभावें जगदात्मयास । रात्रंदिवस पूजितसे ।।९।।

असो बहुत काय लिहिणें । प्रारब्धानुसार संसार करणे ।
परि अंतरीं सोऽहं स्मरणें । सहज राखणें समाधान ।।१२।।

पत्र क्र. ४४ - २

आत्म्याचें स्वरूप तेंचि माझें रूप । चाले सोऽहं-जप क्षणोक्षणीं ।।३।।

पत्र क्र. ४४-३

बळें प्राणायामें रोधूं नको मन । करी सोऽहं ध्यान अंतर्यामीं ।।१।।

पत्र क्र. ४५

सहज चाले सोऽहं भजन । धारणा ध्यान सुखें होय ।।५।।

मन-पवनाचा धरोनि हात । प्रवेश करितां गगनांत ।
आकळें आत्मा सर्वगत । येई प्रचीत आपणातें ।।७।।
सोऽहं म्हणजे आत्मा तो मी । शुद्ध बुद्ध नित्य स्वामी ।
अलिप्त; न गवसे रूप नामीं । बाणला रोमरोमी भाव ऐसा ।।८।।

पत्र क्र. ४६

प्रकटतां सोऽहंभाव जनार्दन । सहज समाधान साधकातें ।।१।।

सोऽहंभाव प्रकट होतां । अहंकार नुरे चि तत्त्वतां ।
आतां सर्वत्र त्याची सत्ता । न दिसे रिता ठाव कोठें ।।७।।

त्याहीपूर्वीं एक तप । ज्ञात होता सोऽहं जप ।
सद्‌गुरुकृपें आपोआप । त्रिविध ताप हारवी जो ।।९।।

पत्र क्र. ४७

नादानुसंधानीं लावोनि मन । भावें करितां सोऽहं ध्यान ।
जाणिवेचें कैसें स्फुरण । सावधान न्याहाळावें ।।१।।

नुरे प्रपंचाचें भय । सोऽहं भजनें मनोजय ।
संसार होय मोक्षमय । ऐसा प्रत्यय साधकातें ।।५।।

पत्र क्र. ४८

सोऽहं भावें रात्रंदिन । तेथें ठेवितां अनुसंधान ।
देवदेवता होऊनि प्रसन्न । देती वर-दान साधकातें ।।२।।
सोऽहं म्हणजे आत्मा तो मी । शुद्ध बुद्ध नित्य स्वामी ।
ऐसें भावितां अंतर्यामीं ।। अहंता-ऊर्मि मावळेल ।।३।।

पत्र क्र. ४९

शाश्वताची खूण आधीं आकळून । मग सोऽहं ध्यान करावें गा ।।२।।
शाश्वत स्वरूप पावावया बापा । हाचि मार्ग सोपा सांगितला ।।३।।
सोऽहं सोऽहं ऐसा लागतां चि ध्यास । लाभतें जीवास शांति-सुख ।।४।।
बैसल्या ठायींच स्वरूपाची प्राप्ति । पहावी प्रचीति स्वामी म्हणे ।।५।।

पत्र क्र. ५०

सोऽहं स्मरणें सहजोल्हास । असो रात्रंदिस अंतर्यामीं ।।२२।।

पत्र क्र. ५२

द्रष्टा आत्मा दृश्य गगन । आणिक कांहीं नुरावें भान ।
तया गगनाहूनि सूक्ष्म आपण । जाणीव रूपें ।।६।।
तिये जाणिवेमाजीं मन । सोऽहं भावें होतां लीन ।
सच्चिदानंद श्रीहरि दर्शन । घडे नित्य ।।७।।

पत्र क्र. ५५

सोऽहं भजनाचा घेईं एक छंद । जेणे भव-बंध दूर होय ।।५।।

आला तरी येवो सुखें अंतकाळ । प्रपंचाचा खेळ पूर्ण झाला ।।६।।
ऐसी सर्वकाळ असावी धारणा । गुंतवावें मना सोऽहं ध्यानीं ।।७।।

पत्र क्र. ५९

होतें मरण ओढवलें । परी सोऽहं ध्यान आठवलें ।
आतां श्रीसद्‌गुरु कृपाबळें । भय गेलें दिगंतरा ।।४।।

पत्र क्र. ६३

नाभीपासूनि ब्रह्मरंध्रांत । सोऽहं ध्वनि असे खेळत ।
तेथें साक्षेपें देऊनि चित्त । रहावें निवान्त घडिघडी ।।१।।

नित्यनेमें सिद्ध-स्मरण । करावें भावें सोऽहं ध्यान ।
चालतां बोलतां अनुसंधान । प्रयत्नें करोन असों द्यावें ।।४।।

पत्र क्र. ६४

साधनीं असावें तत्पर । संकटीं न संडावा धीर ।
सोऽहं-स्मरणें वारंवार । निजांतर चोखाळावें ।।१।।

होतां सोऽहं भजनीं तन्मय । एकवटोनि ज्ञाता ज्ञेय ।
येई आत्मसुखाचा प्रत्यय । अतींद्रिय स्वभावें जें ।।५।।

क्क्लेश-रहित संतोषी जीवन । प्रयाणकालीं सोऽहं-स्मरण ।
घडो आवडी परमार्थ-चिंतन । आशीर्वचन तुम्हांसी हें ।।८।।

पत्र क्र. ६५
तुजलागीं संप्रदायें करोन । समंत्र सांगितलें सहज-साधन ।
नित्यनेमें आसनीं बैसोन । करावें चिंतन स्वरूपाचें ।।१।।

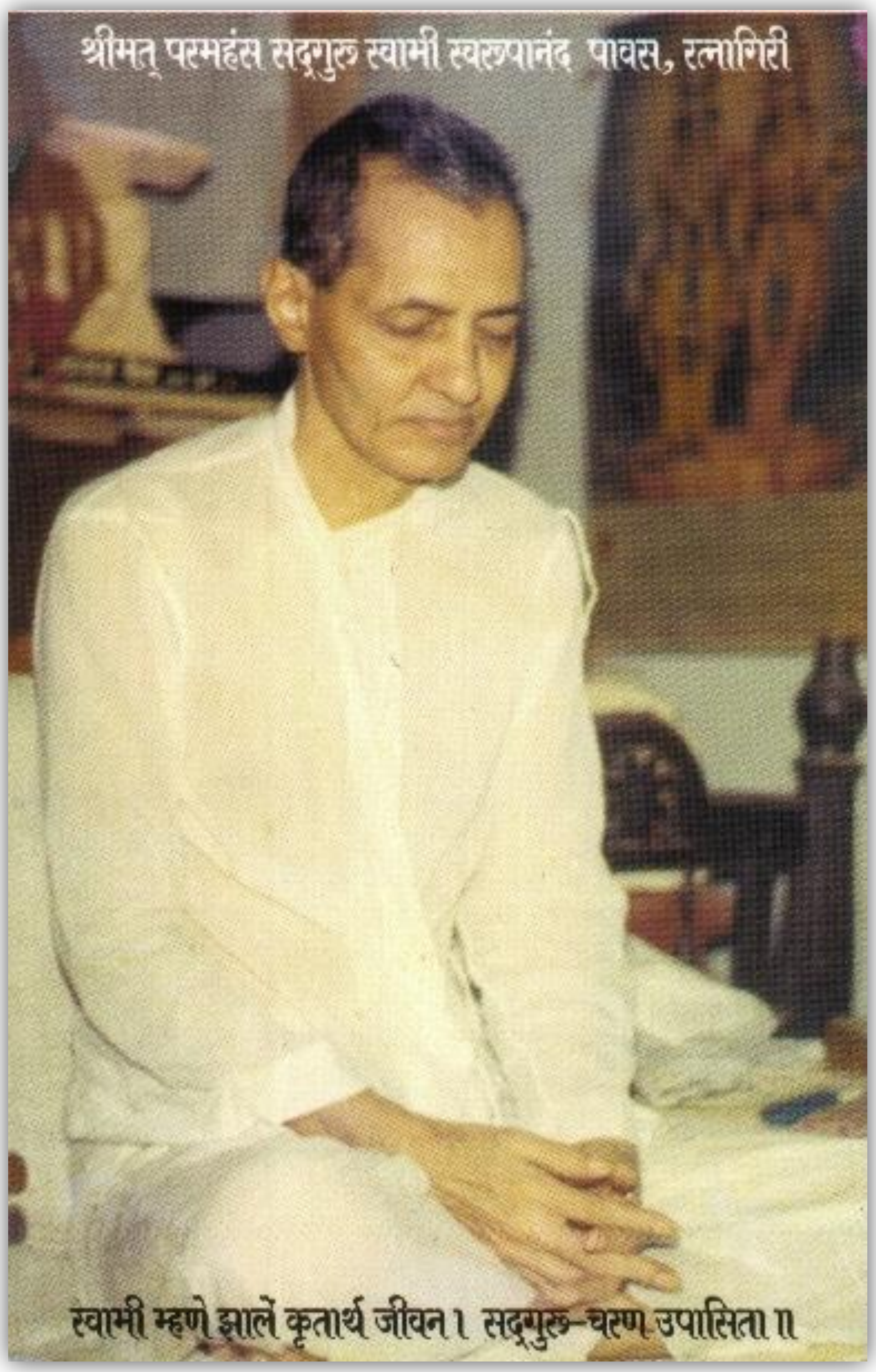
साधकासी पुनरपि भव-प्रत्यय । होतां नाना वृत्तींचा उदय ।
सोऽहं-स्मरणें धरावी सोय । नित्यानित्य-विवेकाची ।।४।।

प्राप्तकर्माचरणीं निपुण । भक्ति-ज्ञानें सुसंपन्न ।
अखंड करी सोऽहं ध्यान । कृतार्थ जीवन होय त्याचें ।।६।।

पत्र क्र. ८
काया वाचा मनें करोन । सांगितलें साधन अभ्यासावें ।।३।।

---*---*---*---

* श्रीस्वामींच्या 'श्रीमत् संजीवनी गाथा' अभंगसमूहातील 'सोऽहम्' बोधपर अभंग *



श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. १७

कृपावंत भला सद्‌गुरु लाभला ।
अंगीकार केला तेणें माझा ।।१।।
अंतरींची खूण दाखवोनी मज ।
सोऽहं-मंत्र गुज सांगितलें ।।२।।
ठायीं चि लागली अखंड समाधि ।
संपली उपाधि अविद्येची ।।३।।
स्वामी म्हणे देव सर्वत्र संचला ।
संसार तो झाला मोक्ष-मय ।।४।।

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. २१

विश्वीं विश्वंभर जनीं जनार्दन ।
मानिलें वचन संतांचे हे ।।१।।
सांडोनियां स्वार्थ लोक-सेवा-व्रत ।
आदरिलें येथ आवडीनें ।।२।।
तों चि अवचित भेटला समर्थ ।
स्वामी गणनाथ कृपार्णव ।।३।।
पूर्णकृपादृष्टी माते अवलोकी ।
ठेवुनी मस्तकीं कृपा-हस्त ।।४।।
सोऽहं मंत्र गुज सांगितलें कानी ।
शब्दाविण ध्वनि ऐकविला ।।५।।
'तत्वमसि' महा-वाक्य विवरुन ।
ॐकाराची खूण दाखविली ।।६।।
पाहतां पाहतां गेलें देहभान ।
झाली ओळखण स्व-रूपाची ।।७।।
स्वरूपीं लागली अखंड समाधि ।
आटली उपाधि अविद्येची ।।८।।
मनाचें उन्मन होतां ध्याता-ध्यान ।
ध्येयीं चि संपूर्ण मिसळलीं ।।९।।
गेलें मी-तूं-पण एकला अभिन्न ।

जनीं जनार्दन प्रकटला ।।१०।।
स्वामी म्हणे मज ऐसा साक्षात्कार ।
विश्वीं विश्वंभर कोंदाटला ।।११।।

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. ९१

स्वच्छंद निर्मल वाहतो निर्झर ।
आम्हां साक्षात्कार गोविंदाचा ।।१।।
करी गुंजारव पंकजीं भ्रमर ।
आम्हांसी गजर हरि-नामाचा ।।२।।
उद्यानीं कोकिळ गातसे संगीत ।
आम्हां हरि-गीत आवडे तें ।।३।।
अखंड गंभीर गर्जतो सागर ।
आम्हां सोऽहं-स्वर स्वामी म्हणे ।।४।।

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. १२९

काय सांगू संत-कृपेचा नवलाव ।
प्रकटला देव अंतर्यामीं ।।१।।
सोऽहं सोंऽहं ऐसा नित्य निदिध्यास ।
लागला जीवास आपेंआप ।।२।।
लिहितां वाचितां बोलतां बैसतां ।
देतां घेतां खातां हिंडतां हि ।।३।।
तिन्ही अवस्थांचा झालों साक्षीभूत ।
राहिलों निवांत स्वामी म्हणे ।।४।।

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. १३६

निरोगी निर्मळ असावें शरीर ।
जाण ते मंदिर देवाजीचें ।।१।।
मन बुद्धि शुद्ध असो देई नित्य ।
तें पूजा-साहित्य देवाजीचें ।।२।।
सर्वकाळ चित्त ठेवावें पवित्र ।

तें चि पूजा-पात्र देवाजीचें ।।३।।
सोऽहं भावे जीव पूजी नारायणा ।
सांडुनि मीपणा स्वामी म्हणे ।।४।।

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. १५०
अंतरी संतत करीं सोऽहं ध्यान ।
न जाई गुंतून संसारात ।।१।।
धन सुत दारा असूं दे पसारा ।
नको देऊ थारा आसक्तीतें ।।२।।
होवो हानि-लाभ पावो सुख-दुःख ।
न सोडीं विवेक साक्षित्वाचा ।।३।।
स्वामी म्हणे राहें देहीं उदासीन ।
पाहें रात्रं-दिन आत्म-रूप ।।४।।

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. १७६
सोऽहं सोऽहं ध्यास लागतां जीवास ।
होतसे निरास संमोहाचा ।।१।।
त्रिगुणाचें भान हारपे मीपण ।
होतां सोऽहं ध्यान निरंतर ।।२।।
अंतीं एकमय ध्याता ध्यान ध्येय ।
होतां ज्ञानोदय अंतर्यामीं ।।३।।
स्वामी म्हणे मग स्वानंदाचा भोग ।
होय तो हि साङ्ग सुख-रूप ।।४।।

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. २१६
बैसोनि एकांतीं करीं सोऽहं ध्यान ।
तेणें तुझें मन स्थिरावेल ।।१।।
'सोऽहं' 'सोऽहं' ऐसा शब्दाविण जप ।
होतां आपेंआप चित्त-शुद्धि ।।२।।
कैसा शब्दाविण होतो 'सोऽहं-ध्वनि' ।

घेई विचारोनि संतांपासीं ॥३॥
स्वामी म्हणे जाई संतांसी शरण ।
तेणें उद्धरण होय तुझें ॥४॥

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. २३३

देहाची आसक्ति बाळगिली थोर ।
नव्हता निर्धार आत्मयाचा ॥१॥
तेणें चित्ती भय सांठलें अपार ।
दाटला अंधार चोहींकडे ॥२॥
तों चि अकस्मात पातला गणनाथ ।
'ना भी' ऐसा देत नाभिकार ॥३॥
झणीं सोऽहं-दीप लावुनी अंतरी ।
म्हणे गा निर्धारीं आत्म-रूप ॥४॥
स्वामी म्हणे माथां ठेवितांचि हात ।
निर्भय निवांत जाहलों मी ॥५॥

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. २४२

ओळखीं स्व-रूप नको होऊं भ्रांत ।
अनादि अनंत आहेसी तूं ॥१॥
देह मिळे अंती पंच-महाभूतीं ।
स्थिति त्यापरती असे तुझी ॥२॥
नामरुपात्मक मायिक संसार ।
नित्य निर्विकार तूं चि एक ॥३॥
स्वामी म्हणे सोडीं सोडीं देहाहंता ।
सुखें भोगीं सत्ता सोऽहं-रूप ॥४॥

श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. २४८

श्वासोच्छ्वासीं देख राम-नाम-जप ।
होतो आपेंआप अखंडित ॥१॥
तेथें रात्रं-दिन ठेवीं अनुसंधान ।

सांडुनी मीपण सोऽहं-भावे ॥२॥

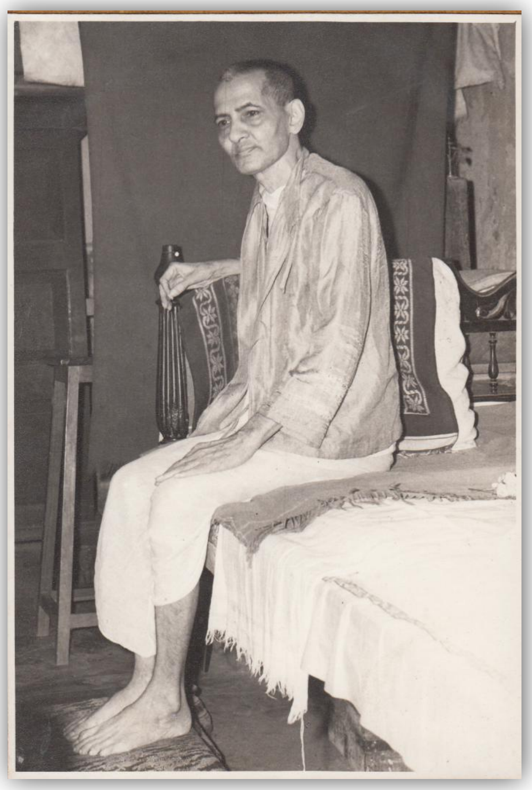
राम-नामीं चित्त रंगतां स्वानंदें ।
सुखें हाता चढे तत्त्व-बोध ॥३॥
होतां तत्त्व-बोध लाभे परा शांति ।
जीवासी विश्रांती स्वामी म्हणे ॥४॥

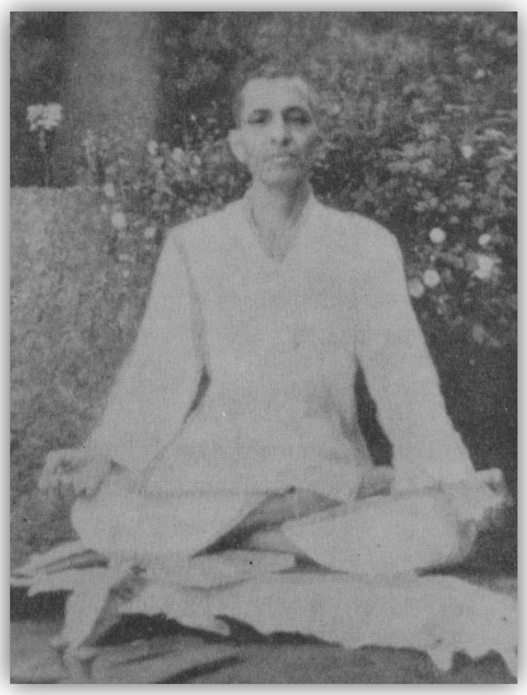
श्रीमत् संजीवनी गाथा - अभंग क्र. २५४

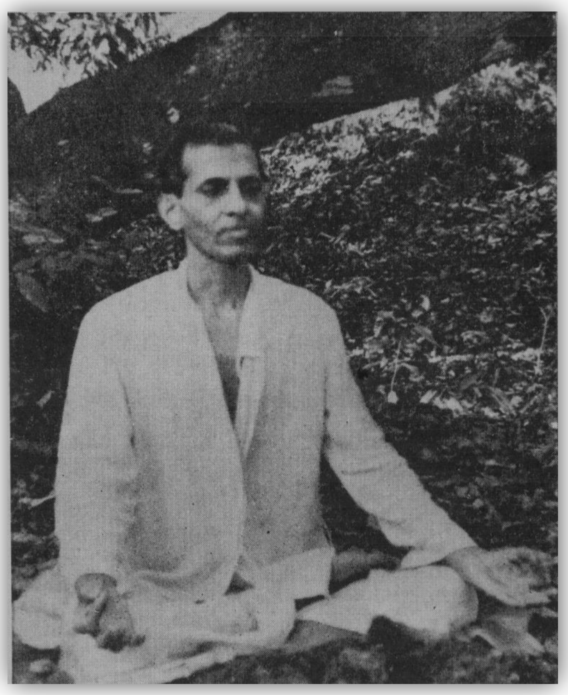
लौकिकाची मात सांडावी समस्त ।
सेवावा एकांत आवडीने ॥१॥
निर्वातींचा दीप तेवतो निवांत ।
तैसी वृत्ति शांत असों द्यावी ॥२॥
अहंतेची नीद न लागो जीवास ।
जागो सोऽहं-ध्यास निरंतर ॥३॥
ठाईचि बैसोन करावें साधन ।
भावें व्हावें लीन गुरूपायीं ॥४॥
स्वामी म्हणे तुम्ही दिगंबरदास ।
रहावें उदास देह-धर्मी ॥५॥

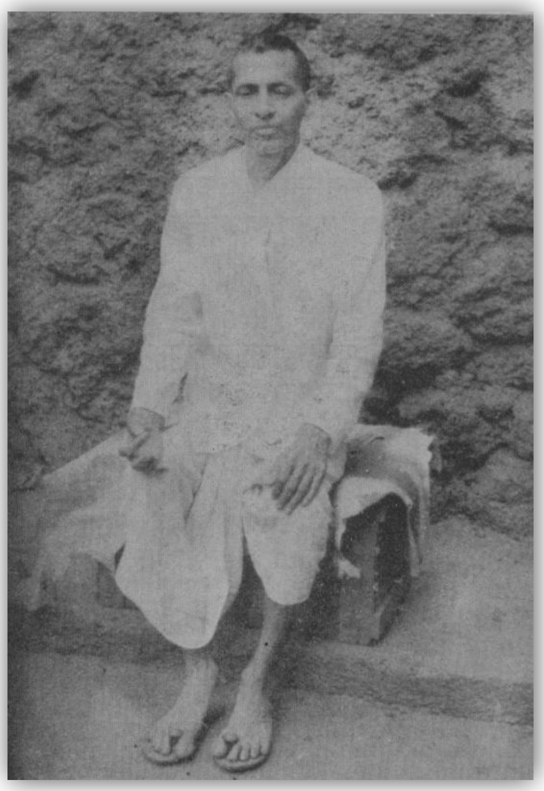
---*---*---*---

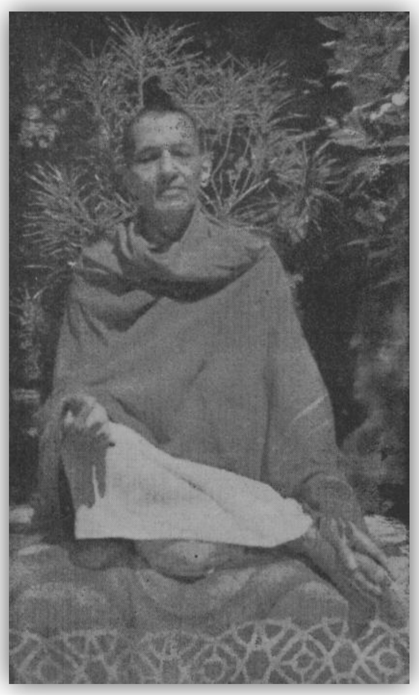
।। श्रीस्वामींच्या सोऽहम् अनुसंधानमग्न मुद्रा ।।











* प्रार्थना *

पावस ग्रामी 'स्वरूप'स्वामी नित्य नांदताहे ।
सोऽहम् वीणा संतत तेथे झंकारत आहे ।।१।।
सोऽहम् सोऽहम् सोऽहम् अखंड बोध करी स्वामी ।
आत्मदर्शना सहज सुलभ तो उपाय हा नामी ।।२।।
नाथपंथीचा सिद्धमंत्र हा जपे स्वामी दिनरात ।
अनुग्रहकाली घुमवितसे तो नाद शिष्य-कर्णात ।।३।।
नित-अनुसंधाने स्व-स्वरूपाशी मिठी पडे साची ।
स्वरूप-छंदे अवीट आनंदे पखरण कृपेचि ।।४।।
सोऽहम् बोधे जीव शिवस्वरूप हो, घडी कृतार्थतेचि ।
'स्वरूप'चरणी दान मागतो कृष्णदास हेचि ।।५।।

।। ॐ शांति शांति शांति ।।

-*- सुदेश चोगले -*-

(दि. ३१.१२.२०१९)