

१३) साधनांचा मर्यादित वापर

ह. भ. प. श्री. सुभाष महाराज गेठे

कोणतेही साध्य प्राप्त करावयाचे असेल तर योग्य साधनांचा वापर करावा लागतो. साधन आणि साध्य यांच्यामध्ये एक निश्चित कार्यकारण संबंध असतो. ज्या साधनाने साध्य प्राप्त होते ते साधन कधीच साध्य होत नाही. साधन नेहमी साधनच असते. साधन कधीच साध्य होत नाही आणि साध्य कधीच साधन होत नाही. साधनांना जर साध्य मानले तर जीवनात मोठी चूक होऊ शकते. साध्याला जर साधन मानले तरीही मोठी फसगत होऊ शकते. साधनसाध्याचा योग्य विवेक व्यक्तीच्या जीवनामध्ये असणे आवश्यक आहे. साध्य साधनांचा विवेक असला की माणसाच्या जीवनामध्ये जगताना योग्य समतोल साधला जाऊ शकतो. शाळेत येताना विद्यार्थी-विद्यार्थिनी सायकल एक साधन म्हणून वापरतात. शाळेपर्यंत पोहोचणे हे साध्य आहे. वर्गामध्ये प्रवेश करताना साधन असलेली सायकल बाहेरच ठेवावी लागते. साध्य प्राप्त झाले की साधनांची उपयोगिता कमी होते. मंदिराच्या दाराशी आलो की चप्पल बाहेर ठेवावी लागते. संगीत समारंभ संपला की संगीताची साधने पुन्हा बंद करून ठेवावी लागतात. झोप झाली की अंधरूण पांघरूण गुंडाळून ठेवावे लागते. चहा पिऊन झाला की प्लास्टिकचा ग्लास पुन्हा डस्टबिन मध्ये टाकून द्यावा लागतो. वरील सर्व उदाहरणांच्या वरून एक सहज लक्षात येते की साधनाने साध्यापर्यंत व्यक्तीला पोहोचून दिले की साधनाची उपयोगिता समाप्त होत असते. हा नियम सर्व क्षेत्रात लागू पडतो याला अपवाद कोणतेच क्षेत्र नाही.

श्री संत ज्ञानेश्वर महाराजांनीही या साध्य-साधनांचा विचार पारमार्थिक क्षेत्राचा विचार करताना सांगितला आहे. विवेक, वैराग्य, शम, दम, श्रद्धा, उपरम, समाधान, तितिक्षा, दान, योग, ज्ञान इत्यादी साधने ही साधकाला साक्षात्कारपर्यंत क्रमाक्रमाने आपल्या क्षमतेप्रमाणे पुढच्या साधनापर्यंत पोहोचून देतात. आत्मसाक्षात्काराची सिद्धी प्राप्त झाली की वर सांगितलेल्या सर्व साधनांची उपयोगिता समाप्त होते. ज्याप्रमाणे रणभूमीवर जाताना, शत्रूशी लढताना अंगात चिलखत, हातात ढाल आणि तलवार असावी लागते. आणि एकदा शत्रूला जिंकून योद्धा घरी आला की सर्व आयुधे बाजूला काढून ठेवावी लागतात. तद्वत जोपर्यंत आत्मबोध होत नाही तोपर्यंत विवेक - वैराग्याची चिलखते साधकाला धारण करावी लागतात. एकदा आत्मबोध झाला की विवेक - वैराग्य साधनांचीही उपयोगिता समाप्त होते. जोपर्यंत तू, मी, तो, हा असे द्वैत असते तोपर्यंत ध्यानाची आवश्यकता असते. ज्ञानाच्या तीव्र साधनेने अंतःकरणातील सर्व दोष निघून गेले की सगळीकडे एका चैतन्याचीच अनुभूती येते. थोडक्यात, द्वैत किंवा भेद हा शत्रू नष्ट झाला की ध्यानरूपी तलवारीचीही गरज नसते. जोपर्यंत शरीरात रोग आहेत तोपर्यंत औषध घ्यावे लागते, औषधांनी रोप संपवला की औषध घेणेही सोडून द्यावे लागते. पंढरपूर हे अंतिम मुक्कामाचे स्थान येत नाही तोपर्यंत पंढरीचे वारकरी रस्त्याने चालतच असतात, पंढरपूर आले की धावण्याचा - चालण्याचा कार्यक्रम समाप्त होतो. उगमापासून निघालेली गंगा खळखळ करत सतत वाहत असते, परंतु गंगा समुद्राला मिळाली की तिचे वाहणे बंद होते. किंवा केळ्याचा घड येण्याच्या काळात केळीची वाढ खुंटते. गाव जवळ आले की रस्ता समाप्त होतो. त्याप्रमाणे सर्व पारमार्थिक साधनांच्याद्वारे साधकाला

निश्चित कळाले की मी देह, इंद्रिय, मन, बुद्धी, विशिष्ट वर्ण, आश्रम, अवस्था, लिंग यांपैकी काहीही नसून या सर्वांहून भिन्न सत् स्वरूप, चित् स्वरूप आणि आनंदस्वरूप ही माझी खरी ओळख आहे. माझ्या अस्तित्वाला कोणाची गरज नसते. माझ्या अस्तित्वामुळेच इतर वस्तूंना अस्तित्त्व आहे. मला वस्तू निरपेक्ष अस्तित्त्व आहे. वस्तू निरपेक्ष अस्तित्वालाच चैतन्य, ब्रह्म, आत्मा अशी विविध नावे आहेत. अशी स्वतःची आत्मस्वरूपाने ओळख झाली की वर सांगितलेल्या सर्व साधनांची उपयोगिता समाप्त होते.

**पैं आपुलिया एकी सत्ता। सर्वही कवळूनियां पंडुसुता।
कंही न लगती ममता। धाडिली तेणें॥१०७५॥**

अर्जुना, आपल्या एका सार्वभौम ब्रह्मसत्तेने अखिल ब्रह्मांडाला व्यापून, स्त्री-पुत्रांपैकी कोणाशीही न चिकटणाऱ्या ममतेला ब्रह्मांडभर पाठवून दिलेले असते. भाव असा की, त्याची ममता परिच्छिन्न स्त्री-पुत्राकार न राहता व्यापक विश्वाकार होते. 'हे विश्वची माझे घर आहे', असे तो मानतो.

**ऐसा जितिलिया रिपुवर्ग। आपु मानल्यां हें जग।
अपैसा योगतुरंग। स्थिर झाला॥१०७६॥**

अशा रीतीने अहंकारादी शत्रुवर्ग जिंकल्यानंतर आणि 'हे जग आपले आहे', असे मानल्यानंतर राजयोगरूपी घोडा तेथेच आपोआप थांबतो.

**वैराग्याचें गाढलें। अंगीं त्राण होतें भलें।
तेंही नावेक दिलें। तेव्हां करी॥१०७७॥**

वैराग्यासारखे वज्रासारखे अभेद्य कवच जे अंगावर होते, तेही तेव्हा थोडा वेळ दिले करतो.

आणि निवटी ध्यानाचें खांडें। ते दुजें नाहीचि पुढें।

म्हणोनि हातु आसुडे। वृत्तीचाही॥१०७८॥

आणि ध्यानाच्या तलवारीने नष्ट केलेले ते द्वैत पुढे राहिलेच नाही, म्हणून ध्यान वृत्तीचाही हात मागे ओढून घेतो.

जैसें रसौषध खरें। आपुलें काज करूनि पुरें।

आपणही नुरे। तैसें होतसे॥१०७९॥

रासायनिक औषध आपले आरोग्याचे कार्य पूर्ण करून आपणही नाहीसे होते, हे जसे खरे, त्याप्रमाणे वैराग्यासहित हठयोगाभ्यास, ध्यानाभ्यास, आणि ज्ञानाभ्यास ही साधने अहंकारविनाशपूर्वक ब्रह्मसाक्षात्काराचे कार्य पूर्ण झाल्यानंतर आपणही समाप्त होतात.

देखोनि ठाकिता ठावो। धांवतां थिरावे पावो।

तैसा ब्रह्मसामीप्यें थांवो। अभ्यासु सांडी॥१०८०॥

मुक्कामाचे स्थान प्राप्त झाले आहे, असे पाहून धावणारे पाय स्थिर होतात, त्याप्रमाणे जीवाला ब्रह्माचे ऐक्यरूप सान्निध्य प्राप्त झाल्याचे पाहून योग, ध्यान, ज्ञानाचा अभ्यास आपले बळ टाकून देतो. सारांश, फळ प्राप्त झाल्यानंतर साधनांची आवश्यकता राहत नाही.

घडतां महोदधीसीं। गंगा वेग सांडी जैसी।

कां कामिनी कांतापासी। स्थिर होय॥१०८१॥

महोदधीशी संगम घडताच गंगा जशी प्रवाहाच्या वेगाला टाकून देते, किंवा कामिनी जशी तरुण पतीजवळ स्थिर होते.

नाना फळतिये वेळे। केळीची वाढी मांटुळे।

कां गांवापुढें वळे। मार्ग जैसा॥१०८२॥

किंवा केळ्यांचा घड येण्याच्या काळात केळीची वाढ जशी मंदावते, किंवा गावापुढे मार्ग जसा वळतो.

तैसा आत्मसाक्षात्कारु। होईल देखोनि गोचरु।

ऐसा साधनहतियेरु। हळूचि ठेवी॥१०८३॥

त्याप्रमाणे आता आत्मसाक्षात्कार होणार आहे, असा काल पाहून तो साधक साधनरूपी हत्यार हळूच खाली ठेवून देतो. कारण त्या आत्मसाक्षात्काराच्या काळात साधने उपस्थित राहिली, तर त्यामुळे वृत्ती चंचल होऊन आत्मसाक्षात्काराचा आनंद प्राप्त होत नाही.

म्हणोनि ब्रह्मोसि तया। ऐक्याचा समो धनंजया।

होतसें तैं उपाया। वोहटु पडे॥१०८४॥

म्हणून त्या साधकाचा ब्रह्माशी ऐक्य होण्याचा समय जेव्हा येतो, तेव्हा त्याच्या साधनांना ओहोटी पडते- साधनांचा भर ओसरून जातो.

मग वैराग्याची गोधूलिक। जे ज्ञानाभ्यासाचें वार्धक्य।

योगफळाचाहि परिपाक। दशा जें कां॥१०८५॥

मग त्या साधनांची अशी अवस्था असते की, जी वैराग्याची गोधूळ उडण्याची वेळ म्हणजे संध्याकाळ झालेली असते. (गाई रानातून परत येताना त्यांच्या पायाने धूळ उडते, ती वेळ संध्याकाळची असते. त्या वेळी सर्व लोक बाहेरचे कामधंदे आटोपून विश्रांती घेण्याकरिता घरी परत येतात.) जी ज्ञानाभ्यासाची वृद्धता आहे. वृद्ध मनुष्य जसा अनुभवी, धोरणी आणि विशेषतः शरीर विकलतेमुळे एका जागी शांत बसून असतो, त्याप्रमाणे जणू ज्ञानाभ्यासाला वृद्धपणा आलेला आहे, आणि जी हठयोग-ध्यानयोग ज्ञानयोगरूपी फळांचीही परिपक्वता आहे. अशी जी काही अवस्था आहे -

ते शांति पै गा सुभगा। संपूर्ण ये तयाचिया अंगा।

तैं ब्रह्म होआवया जोगा। होय तो पुरुषु॥१०८६॥ अ. १८

अति सर्वत्र वर्जयेत् : कोणत्याही साधनांचा अतिरेक सर्वत्र वर्जित आहे, सर्वत्र निषेधात्मक आहे. साधन हे आपल्या हातात म्हणजे ताब्यात पाहिजे, आपण साधनाच्या ताब्यात किंवा हातात नको. वेगवान गाडीचे ब्रेक चालकाच्या ताब्यात हवे अन्यथा अपघात होण्याची शक्यता असते. सर्वसाधारण वस्तू या जड आहेत, जड म्हणजे अचेतन आहेत. आपण चेतन आहोत. चेतनाच्या हातात जड वस्तू हवी. जड वस्तूच्या ताब्यात चेतन व्यक्ती नको. चेतन व्यक्ती स्वतःचा विवेक जेव्हा विसरतो तेव्हा तो साधनाच्या हातातली खेळणी बनतो. त्याचे पूर्ण नियंत्रण हे जड वस्तूच्या हातात जाते. आपण हे कशाचे वर्णन करत आहोत हे आपल्या ध्यानी आले असेल. आपण वर्णन करत आहोत भ्रमणध्वनी (मोबाईल) साधनाचे. समाजाचे हे एक आवश्यक साधन आहे. परंतु भ्रमणध्वनी या साधनाने दूरदर्शन, टी.व्ही., लॅपटॉप, संगणक, रेडिओ, सिनेमा, थिएटर, जीपीएस, कॅमेरा, इंटरनेट या सर्व साधनांची जागा घेतली आहे. भ्रमणध्वनी म्हणजे 'ऑल इन वन' असे झाले आहे. सगळ्या साधनांची उपयुक्तता केवळ एकाच साधनात झाली ती म्हणजे भ्रमणध्वनीत. लहान मुलांपासून तर ते ज्येष्ठ नागरिकांच्या पर्यंत सर्वांच्या हातात सदा सर्वदा असणारे साधन म्हणजे भ्रमणध्वनी. आतापर्यंत अन्न, वस्त्र, निवारा या गोष्टी मूलभूत गरजेत येत असत. आता त्यामध्ये आणखी एक गोष्ट समाविष्ट करावी लागेल ती म्हणजे भ्रमणध्वनी. आपल्या हातातील मोबाईल काही क्षण नसला तर मोबाईल ऐवजी आपणच हरवलो की काय अशी रुखरुख लागते. याचा अर्थ भ्रमणध्वनीने संपूर्ण मानव जीवनच हातात घेतले आहे, असे वाटते. शिक्षण क्षेत्र, क्रीडाक्षेत्र, अध्यात्म, राजकारण, समाजकारण या सर्वांची माहिती देण्या-घेण्याचे साधन भ्रमणध्वनी हा होऊन बसला आहे. विविध

विषयांचे अभ्यासक्रम सुद्धा सध्या ऑनलाईनद्वारे होत आहे. भ्रमणध्वनी सर्वांची गरज झाला आहे. हातात मोबाईल असल्याशिवाय काहींना झोपसुद्धा लागत नाही.

दोन मिनिटे थांबून शांततेने अंतर्मुख होऊन जरा चांगला विचार करूया. भ्रमणध्वनी हे एक साधन म्हणून वापरणे योग्य आहे. परंतु आपण साधन बनून त्याला साध्य बनवले की अनंत अनर्थाची मालिका एका पाठीमागून एक आपल्या जीवनात येत असते. प्रदीर्घ काळ सातत्याने व्यसन म्हणून भ्रमणध्वनी वापरू लागलो की निद्रानाश नावाचा रोग बळावतो, शरीरावर आणि मनावर एक तणाव वाढतो, डोळ्याचे आणि कानाचे महाभयंकर रोग उत्पन्न होतात, अनामिक नैराश्य जीवनात येते, या उपकरणामुळे खोटे बोलण्याचे प्रमाण वाढले आहे, आर्थिक लूट होत आहे. भ्रमणध्वनीद्वारे निर्माण होणाऱ्या रेडिएशनमुळे मेंदूचे / तोंडाचे कर्करोग उत्पन्न होऊ शकतात. सततची डोकेदुखी, कुटुंब, नातेवाईक, मित्रमंडळी यांच्यात गुणवत्तापूर्वक संवाद होत नाहीत. कुटुंबातील नाते विस्कळित होऊन वेगवेगळ्या कारणांनी कलह निर्माण होतात. विशिष्ट खेळात (पब्जी, फ्री फायर इत्यादी) सातत्याने रमल्यामुळे मुलांमध्ये नैराश्य, चंचलता, विमनस्क मनःस्थिती, आत्मकेंद्रीतपणा, स्व अथवा पर जीवावर हल्ला यांसारखे अनेक मानसिक आजार निर्माण होऊन व्यक्तीचे संतुलनच बिघडते. समूहाने एखाद्या पर्यटनासाठी गेलेले लोकंसुद्धा निसर्गाचा आणि संवादाचा आनंद न घेता भ्रमणध्वनीच्या आभासिक जगात स्वतःला हरवून बसतात. लहानांपासून तर ज्येष्ठापर्यंत भ्रमणध्वनी वापरताना आपल्या वयोपरत्वे काय पहावे आणि काय पाहू नये हेही आपल्या हातात राहिले नाही. नको त्या वयात नको ते चित्र पाहून नको ती कृती या अजाण वयात होऊ लागते. या सर्वांचा परिणाम इतका

भयंकर होतो की अभ्यासासाठी लागणारी एकाग्रता राहतच नाही. भ्रमणध्वनीत मग्न असणारे युवा वीर बस स्थानकावरील नको त्या बसमध्ये बसून नको त्या ठिकाणी पोहोचल्यावर कळते, हे असे कसे झाले? एकाग्रता नसेल तर अभ्यासच काय कोणतीच कृती नीट करू शकत नाही.

जन्मापूर्वीच भ्रमणध्वनीचे संस्कार : लहान बाळ गर्भात असताना आईचे चालणे, बोलणे, पाहणे, विचार करणे, भावना अभिव्यक्त करणे यांच्यावर खूप मोठा संयम असावा लागतो. आपल्याकडून कायिक, वाचिक आणि मानसिक याद्वारे घडणाऱ्या सर्व क्रिया सकारात्मक आणि शास्त्रीयदृष्ट्या सुसंस्कार निर्माण करणाऱ्या हव्यात. आईच्याद्वारे घडणाऱ्या क्रिया अर्भकाचे शिक्षणच निर्माण करत असतात. त्या काळात तरी भ्रमणध्वनी जास्त वापरू नये, परंतु गर्भवती अवस्थेत अवास्तव भ्रमणध्वनीच्या वापरामुळे मुलांमध्ये जन्मतःच दृष्टी दोष, अनेक प्रकारचे दोष निर्माण होतात. थोडक्यात, भ्रमणध्वनीमुळे वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक, वैचारिक, भावनिक आणि शारीरिक जीवनावर मोठमोठे अनर्थकारक दुष्परिणाम होऊ लागले आहेत. हे एक विषय आहे. आवश्यकतेपेक्षा जास्त असते ते विषय असते. या विषयी जीवनाचा परिणाम सर्वच क्षेत्रात होऊ लागला आहे. 'अति तिथे माती' ही म्हण सर्वत्र सत्य होऊ लागली आहे.

अति रूपामुळे रावणाने सीतेचे हरण केले, आणि गर्वामुळे रामाने रावणाचा वध केला, अति दानामुळे बळीला वामनाच्या द्वारे पाताळात जावे लागले, अति अभिमानामुळे दुर्योधनाचे शंभर भाऊ नाहीसे झाले म्हणून 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' अशी संस्कृतमध्ये म्हणच झाली आहे.

श्री संत ज्ञानेश्वर महाराजांच्या मते कोणत्याच गोष्टीचा अतिरेक करू नये. अतिरेकामुळे मानवी जीवन धोक्यात येते.

उदा : अति खाऊ नये किंवा काहीच न खाता राहू नये, अति जागू नये अथवा अति झोपू ही नये, अति चालू नये किंवा काहीच न चालता एका जागेवर बसूही नये.

जो रसनेंद्रियाचा अंकिला। कां निद्रेसी जीवें विकला।

तो नाही एथ म्हणितला। अधिकारिया॥३४५॥

अथवा आग्रहाचिये बांदोडी। क्षुधा तृषा कोंडी।

आहारातें तोडी। मारूनियां॥३४६॥

निद्रेचिया वाटा नवचे। ऐसा दृढिवेचेनि अवतरणें नाचे।

तें शरीरचि नव्हे तयाचें। मा योगु कवणाचा॥३४७॥

म्हणोनि अतिशयें विषय सेवावा। तैसा विरोध न व्हावा।

कां सर्वथा निरोधु करावा। हेही नको॥३४८॥ अ. ६

जो जिव्हेच्या आधीन आहे किंवा झोपेला जीवापासून वाहिलेला आहे, तो योगाविषयी अधिकारी आहे असे म्हणता येत नाही. अथवा, जो हट्टाच्या बंधनाने भूक व तहान कोंडतो व भुकेला मारून आहार तोडतो; व जो निद्रेच्या वाटेस जात नाही याप्रमाणे ज्याच्या ठिकाणी हट्टाचा पूर्ण संचार होऊन जो नाचतो, त्याचे ते शरीरच त्याच्या ताब्यात राहणार नाही, तर मग योग कोण करणार? म्हणून विषयांचे अतिसेवन करावे अशी विरोधी बुद्धी नसावी किंवा वाजवीपेक्षा फाजील नियमन करणे हेही कामाचे नाही.

माउली अखिल मानव जातीला साधनांचा मर्यादित वापर कसा करावा याचा अचूक सल्ला देतात, “अतिरेक टाळावा आणि मर्यादित साधनांचा मर्यादित वापर करावा.” परिमित आहार, क्रिया, संभाषण,

निद्रा, जागणे इत्यादी गोष्टी मनुष्याने आपल्या जीवनात आणल्या तर वैयक्तिक आणि सामाजिक जीवन सुसंवादी होऊ शकते.

आहार तरी सेविजे। परि युक्तीचेनि मापें मविजे।

क्रियाजात आचरिजे। तयाचि स्थिती॥३४९॥

मपितलां बोलीं बोलिजे। मितलिया पाउलीं चालिजे।

निद्रेही मानु दीजे। अवसरें एकें॥३५०॥

जागणें जरी जाहलें। तरी व्हावे तें मितलें।

येतुलेनि धातुसाम्य संचले। असेल सुखें॥३५१॥

ऐसें युक्तीचेनि हातें। जै इंद्रियां वोपिजे भातें।

तै संतोषासी वाढतें। मनचि करी॥३५२॥ अ. ६

अन्न तर सेवन करावे, परंतु नियमाच्या मापाने मोजलेले असावे; त्याचप्रमाणे इतर सर्व क्रिया कराव्यात. मोजके शब्द बोलावेत, नियमित पावलांनी चालावे व एका योग्य वेळी झोपेलाही मान द्यावा. जागावयाचे जरी झाले, तरी तेही परिमितच असावे. एवढ्याने अनायासे कफ-वातादी सर्व धातूंची समता राहिल. अशा नियमितपणाने इंद्रियांना विषय दिले असता मनच संतोषाला वाढविते.

