महामंडलेश्वर

स्वामी परमानंदगिरीजी महाराजांचे

सत्संग - प्रवचन

भोजनाने भक्ती

(प्रथम आवृत्ती)

- प्रकाशक -

ॐ परमानंद प्रकाशन

महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराज आश्रम

भांगसीमाता गड, परमानंदनगर, शरणापूर, औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

दूरध्वनी :

किंमत : पाच रुपये (५/-)

निवेदन

आपण जे भोजन म्हणजेच आहार घेतो. त्यापासून रक्त, मांस, मज्जा आदि घटक बनतात. आपण घेतलेल्या आहारापासून आपल्या शरीराचे पोषण होते. एवढेच नव्हे तर नवीन शरीराची उत्पत्ती देखील भोजनाने होते.

म्हणजेच शरीराची उत्पत्ती, स्थिती भोजनावरती अवलंबून असते. एवढेच नव्हे तर मनाचा स्वभाव देखील भोजनावरती अवलंबून असतो.

जिवनात सुख, दुःख, पाप, पुण्य, सद्गती, दुर्गती भोजनाने प्राप्त होते.

म्हणून आपली सद्गती व्हावी दुर्गती होऊ नये, भगवंताची भक्ती घडून भगवंताची प्राप्ती व्हावी असे वाटत असेल तर त्यासाठी भोजन कसे केले पाहिजे याचा ज्या सत्संग प्रवचनामध्ये **श्री श्री १००८ महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराजांनी** बोध केलेला आहे, ते सत्संग प्रवचन लिखित स्वरूपात आपल्या हातात देत आहोत.

प्रकाशक

जनी भोजनी नाम वाचे वदावे । अति आदरे गद्य घोषे म्हणावे ।
हरि चिंतने अन्न सेवित जावे । तरि श्रीहरी पाविजेतो स्वभावे ।।

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

बरेचसे साधक, शिष्य, भक्त, मुमूक्षू विचारतात की, बाबाजी आम्हाला भगवंताची भक्ती कसी करता येईल? भगवंताची भक्ती करण्यासाठी काय केले पाहिजे? भगवंताच्या प्राप्तीचा मार्ग काय आहे? भगवंत कशाने प्राप्त होईल?

भगवंताच्या भक्तीचे भगवंताच्या प्राप्तीचे अनेक मार्ग किंवा उपाय आहे. ते सर्व मार्ग किंवा उपाय जानून घेण्यापूर्वी एक अत्यंत महत्त्वाचा उपदेश जाणून घेतला पाहिजे तो हा की, भगवंताच्या भक्तीचा भगवंताच्या प्राप्तीचा सहज साधा उपाय म्हणजे भोजन. म्हणजेच जेवन किंवा आहार हा आहे. हे ऐकल्यानंतर कदाचीत काहींच्या मनात भोजनाने भगवंत कसा काय प्राप्त होतो? अशी शंका निर्माण होऊ शकते. त्यासाठी भोजन कसे केले पाहिजे हे जाणून घेतले पाहिजे. भोजनाने भगवंत कसा प्राप्त होतो, हे आपल्या स्वानुभवाने समर्थ रामदास स्वामी सांगता की,

''जनी भोजनी नाम वाचे वदावे । अती आदरे गद्य घोषे म्हणावे।
हरि चिंतने अन्न सेवित जावे । तरी श्रीहरी पाविजेतो स्वभावे''।।

जगामध्ये म्हणजेच लोकांतामध्ये भगवंताचे नामस्मरण करत वाचेने, गद्यघोष म्हणत भोजन केले पाहिजे. एकांतामध्ये भगवंताचे स्मरण, चिंतन करत जो भोजन करतो तर त्याला सहज भगवंताची प्राप्ती होते.

भोजनाच्या बाबतीत एवढे शब्दाने आपन जाणले म्हणजे आपणास भगवंताची प्राप्ती होईल असे ही नाही. तर त्यासाठी भोजनाचे जे शास्त्र आहे, ज्ञान आहे ते आपन जाणले पाहिजे.

जसे ज्ञानी संत सांगतात...

जैसा भोजन खाइये । वैसाही मन होय ।
जैसा पानी पीजीये । वैसी बानी सोय ।।

जसे आपण भोजन करतो तसे आपले मन होते व ज्याप्रमाणे आपले मन झाले असेल त्याच प्रमाणे सद्‌बुद्धी किंवा दुर्बुद्धी प्राप्त होते. सद्‌बुद्धी किंवा दुर्बुद्धीप्रमाणे कर्मे होतात व कर्माप्रमाणे सद्‌गती किंवा दुर्गती, स्वर्ग किंवा नरक प्राप्त होतो. जो प्रभाव भोजनाचा तोच प्रभाव पाण्याचा देखील होतो. म्हणून जिवनात आहार-पाण्याला खूप मोठे महत्त्व आहे.

जिवनात आहार-पाण्याला खूप मोठे महत्त्व आहे, असे म्हणण्याचे कारण की, जसे सर्व जाणतात की अन्नामुळेच शरीर बनते अन्नामुळेच शरीर टिकते व अन्नमय पृथ्वीमध्ये शरीर विलीन होते. म्हणून आहाराला ब्रह्म मानलेले आहे, अशा अन्नब्रह्माला जिवनात अत्यंत महत्त्वाचे स्थान असणारच म्हणून अन्न कसे असले पाहिजेत, अन्न कसे सेवन केले पाहिजे. हे जानने अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

बऱ्याच घरात दुःख, अशांती, असमाधान याचे प्रमुख कारण्या म्हणजे आहार किंवा भोजन हेच असते.

काही साधक अनुष्ठान करून ज्या वेळेस घरी जातात व परत एखादे वेळेस येतात तेव्हा ते आपला अनुभव सांगतात की, जोपर्यंत अनुष्ठान चालू होते, तोपर्यंत या ठिकाणी खूप आनंद मिळायचा घरी गेल्यानंतर देखील बऱ्याच दिवसापर्यंत तो टिकला. परंतु त्यानंतर मात्र जसा येथे भक्तीमध्ये, जपामध्ये, ध्यानामध्ये आनंद प्राप्त होत होता तेवढा आनंद आता मिळत नाही. याचे कारण काय? असा प्रश्न सर्वच विचारतात असे नाही. परंतु जे विचारतात त्यांना याचे कारण हेच सांगता येईल की, याच्या अनेक कारणापैकी

एक कारण म्हणजे आहार हे होय.

कारण या ठिकाणी जो आहार म्हणजेच फलाहार दिला जातो तो अत्यंत पवित्र असतो. निर्दोष फलाहार या ठिकाणी दिला जातो. मौन धारण करून ईश्वराचे स्मरण, चिंतन करत तो सेवन केलेला असतो. त्यामुळे चांगल्या भोजनामुळे भजनातही आनंद मिळतो.

भोजनाच्या बाबतीत अनुष्ठान काळात जी दक्षता घेतल्या जाते तशीच दक्षता घरी देखील जे घेतात, त्यांना घरी देखील अनुष्ठानातील आनंदाप्रमाणेच आनंद मिळतो. असा अनेक साधकांचा अनुभव आहे.

म्हणून जैसा भोजन खाईये या वचनामध्ये खूप मोठा भावार्थ साठविलेला आहे. तो आपण समजून घेण्याचा प्रयास केला पाहिजे. जैसा भोजन खाईये म्हणजेच जसे भोजन करत असेल म्हणजेच जसे अन्न खात असेल त्या प्रमाणे आपले मन होते. आत्ताच सांगितले की, मनाप्रमाणे कर्म, कर्मा प्रमाणे सद्‌गती किंवा दुर्गती प्राप्त होते. म्हणून जसे भोजन या वचनाचा चांगला अर्थ समजून घेतला पाहिजे. जसे भोजन किंवा जसे अन्न याचा अर्थ की अन्नावरती अनेक प्रकारचे दोष असतात. जसे स्पर्शदोष, हिंसादोष, दृष्टीदोष इत्यादी.

स्पर्शदोष :- अन्नावरती जे अनेक प्रकारचे दोष असतात. त्यापैकी एक स्पर्शदोष असतो. स्पर्शदोष म्हणजे ज्या व्यक्तीने अन्नाला स्पर्श करू नये त्या व्यक्तीने अन्नाला स्पर्श केला असेल तर ते अन्न स्पर्श दोषाने दूषित होते. जसे संसर्गजन्य रोग असतात. अशा रोग्याने अन्नाला स्पर्श केला असेल व असे अन्न आपण सेवन केले तर त्याचा रोग आपणास होऊ शकतो. शारिरीकच नव्हे, तर काही मानसिक रोगी देखील असे असतात कि, त्यांचा रोग आपणास लागण्याची शक्यता असते. म्हणून अशा रोग्यांनी स्पर्श केलेले अन्न आपण खाता कामा

नये. अत्यंत कामी, क्रोधी व्यक्तीने स्पर्श केलेले अन्न किंवा खाद्य पदार्थ आपण सेवन करू नये. ज्या व्यक्तीने खाण्याच्या पदार्थाला स्पर्श केला असेल तसे गुण दोष खाणाऱ्यामध्ये निर्माण होतात. म्हणून जे ज्ञानी असतात तर ते रोग्याचेच काय परंतु कामी क्रोधी हिंसावृत्तीच्या तमोगुणी व्यक्तीच्या स्पर्शाने दूषित झालेले पदार्थ देखील सेवन करत नाही. कारण ज्ञानी दूषित व्यक्तीच्या स्पर्शाचा दुष्परिणाम चांगल्या प्रकारे जाणत असतात. अशी एक म्हण आहे की, '' खाव हातच किंवा खाव जातच '' आपल्या हाताने स्वतः बनवून जेवन केले पाहिजे. किंवा आपल्या जातीचे जे असतील त्यांच्याच हातच बनविलेले जेवण घेतले पाहिजे. आपल्या जातीचे म्हणजे प्रामुख्याने या जगात दोनच जाती आहे. एक सुजात व दुसरी कुजात. ज्याला गितेमध्ये दैवी संपत्तीचे व असुरी संपत्तीचे लोक मानतात. सुजात म्हणजे नितीने न्यायाने धर्माने वागणारी, भगवंताला, संताला माननारी जात म्हणजे सुजात. असुरी जात म्हणजे जे भगवंताला, धर्माला, नितीला, न्यायाला, मर्यादेला मानत नाही. जे व्यसनी असेल अखाद्य खात असेल व अपेय पित असेल तर अशांच्या घरी अन्नपाणी सेवन करू नये. त्याच प्रमाणे जे ज्ञानी असतात, ते हेही देखील चांगले जानत असतात की, सत्त्वगुणी व्यक्ती असेल साधूसंत असेल तर त्यांनी स्पर्श केलेला पदार्थ सेवन करण्यास मिळाला पाहिजे. म्हणून असे ज्ञानी व्यक्ती साधूसंताच्या हाताने स्पर्श झालेले पदार्थ प्रसाद म्हणून सेवन करतात. त्या प्रसादाने जिवनामध्ये जी प्रसन्नता येते ती अनुभवतात म्हणून तो अनुभव घेण्यासाठी आपन दुर्गुनी, व्यसनी, दुष्ट प्रवृत्तीच्या व्यक्तीने, रोग्याने तो शारीरिक संसर्ग रोगाने त्रस्त असेल किंवा मानसिक रोगी असेल तर त्याने स्पर्श केलेले अन्न पदार्थ खाऊ नये. परंतु या उलट साधूसंतांनी स्पर्श केलेला पदार्थ

म्हणजेच प्रसाद जिवनात वेळोवेळी सेवन केला पाहिजे. जेणे करून आपले जीवन धन्य होते.

हिंसादोष :- जे अन्न हिंसेने जमविले कमविले असेल किंवा स्वयंपाक बनवितांना हिंसा झाली असेल तर असे अन्न त्या हिंसा दोषाने दूषित होते. अशा प्रकारे हिंसेच्या दोषाने दूषित अन्न सेवन केल्याने जिवनात दुःख प्राप्त होते. म्हणून अन्न कमवितांना बनवितांना हिंसा होऊ नये यासाठी दक्ष राहिले पाहिजे.

दृष्टीदोष :- अन्न केवळ स्पर्शदोषाने, हिंसा दोषाने दूषित होते असे नव्हे तर दृष्टीदोषाने देखील दूषित होते. दृष्टी दोषाने अन्न दूषित होते, हे केवळ जे मोठे व्यक्ती असतात, ज्ञानी व्यक्ती असतात तेच जानतात असे नाही तर ग्रामीण भागातील अशिक्षीत लहान लहान बरेचसे मुले देखील जानतात की, दृष्टीचा दोष लागतो. जसे की एखादा एकटाच मुलगा केळी आदि पदार्थ खात असेल. तो खातांना इतर मुले त्याच्याकडे पहात असेल. आणि जर का त्या मुलाच्या हातातून ती केळी आदि खाली पडली, त्याला माती लागली तर तो खणारा मुलगा पाहणाऱ्या मुलाकडे बघून म्हणतो की याचा जीव गुंतला बर का. म्हणजेच त्याची दृष्टी लागल्यामुळे, त्याचा जीव त्या अन्नात किंवा खाद्य पदार्थात गुंतल्यामुळे तो पदार्थ एकतर पोटात जात नाही. गेला तर चांगला पचत नाही, व पचला तर त्यापासून चांगला सात्विक रस बनत नाही. म्हणून ज्ञानी सांगतात की, भिकारी, कुत्रं, कावळा आदिच्यासमोर भोजन करू नये. कारण त्यांची दृष्टी लागल्यामुळे अन्न दूषित होते. म्हणून असे दृष्टी दोषाने दूषित झालेले अन्न सेवन करू नये.

जसे स्पर्श दोष, हिंसा दोष, दृष्टी दोष इत्यादी दोषांनी दूषित झालेले अन्न सेवन करू नये त्याचप्रमाणे दुर्जनाचे अन्न देखील सेवन करू नये. कारण दुर्जनाचे अन्न सेवन केल्यामुळे दुर्जन बुद्धी झाल्याशिवाय

राहत नाही. याचे अनेक उदाहरणे आहेत. जसे संत एकनाथ महाराज म्हणतात.

दुर्जनाचे अन्न सेवून दुर्वास । छळीले पांडवास निशीमाजी ।।

दुर्जनाचे अन्न सेवन करून दुर्वास ऋषीने पांडवांचा वनामध्ये जाऊन छळ केला. जशी महाभारतामध्ये कथा येते की, कौरवांनी छळ, बल, कपट करून पांडवाचे राज्य जिंकून घेतले. पांडवांना वनात पाठविले. तरी त्याने कौरवांचे समाधान झाले नाही. पांडवाचा समूळ नाश व्हावा हिच कौरवांची नेहमी इच्छा होती. आतापर्यंत अनेक वेळेस पाडवांचा नाश करण्याचा प्रयत्न कौरवांनी केला. परंतु त्यांना त्यात यश आले नाही. जसे भिमाला विष पाजून मारण्याचा प्रयत्न केला. पाडवांना लाक्षागृहात जाळून मारण्याचा प्रयत्न केला. परंतु त्या सर्वामध्ये कौरवांना पांडवांचा नाश करण्यासाठी यश आले नाही. म्हणून आता पांडव वनात असल्यामुळे त्यांचा नाश करण्याचा अजून एक उपाय शकूणिने कौरवांना सांगितला. तो उपाय म्हणजे दुर्वास आदि ऋषीना जेवण देण्याचा. जेवन देण्याचा उद्देश हा की, आपले भोजन दिल्यामुळे दुर्वासऋषीची बुद्धी आपल्या सारखीच दूष्ट होईल. त्यामुळे दुर्वासऋषीच्या साह्याने पाडवांचा नाश करता येईल. कारन शकूणिला माहीत होते की दुर्वास ऋषी शाप आणि अनुग्रह देण्यास समर्थ आहे. त्यामुळे त्यांनी शाप दिला तर पांडवांचा नाश होईल. म्हणून दुर्योधनाने दुर्वास ऋषीना भोजन दिले. भोजनामुळे त्यांची बुद्धी आपल्यासमान झाल्यानंतर सांगितले की, आपण पांडवाकडे रात्री जाऊन त्यांच्याकडे भोजन मागा. त्याप्रमाणे दुर्वास आदि ऋषी पांडवाकडे रात्री गेले.

गृहस्थाच्या घरी संध्याकाळी किंवा रात्री साधू-संतांनी जाऊ नये. गेल्यास त्यांच्याकडे मुक्कामाला थांबू नये. थांबावे लागल्यास

जेवण आदि मागू नये. असा नियम असतांना देखील साठ हजार ऋषी रात्री पांडवाकडे गेले. पांडवांना सांगितले की, आम्ही स्नान करून येतो तोपर्यंत जेवण तयार ठेवा. अशा प्रकारे साठ हजार ऋषीना वनामध्ये असलेल्या पांडवाकडे दुर्वास ऋषींनी रात्री भोजन मागून एक प्रकारे पाडवांचा छळ केला. परंतु पुढचा प्रसंग तर आपणास माहीत असेलच की, द्रोपदीने भगवान श्रीकृष्णाचा धावा केला त्याप्रमाणे भगवान श्रीकृष्ण आले व त्यांनी दुर्वासऋषीच्या शापापासून म्हणजेच संकटापासून वाचविले. सांगण्याचे तात्पर्य हेच आहे की, कौरवासारख्या दृष्ट दुर्जनाचे अन्न दुर्वास आदि ऋषींनी सेवन केले. त्यामुळे त्यांना रात्री जाऊन जेवण मागून छळ करण्याची दुर्बूद्धी झाली. म्हणून जो दृष्टाचे अन्न खातो त्याची बुद्धी दृष्ट झाल्याशिवाय राहूच शकत नाही. त्यासाठी दुर्जनाचे अन्न चुकून देखील सेवन करू नये.

दुर्जनाचे जो अन्न खातो तो व्यक्ती कितीही मोठी असेल, ज्ञानी असेल तरी त्याच्यावर दुर्जनांच्या अन्नाचा प्रभाव झाल्याशिवाय राहूच शकत नाही.

जसा महाभारतात अजून एक प्रसंग येतो की, भगवान श्रीकृष्णाने पांडवांना सांगितले की, हे पांडवांनो भीष्मपितामह शरपंजरी पडलेले आहे. आता लवकरच उत्तरायण सुरू होईल. भीष्मपितामह इच्छा मरनी असल्यामुळे उत्तरायण सुरू होताच ते आपल्या देहाचा त्याग करतील. त्यामुळे त्यांनी आपल्या देहाचा त्याग करण्यापूर्वी आपण त्यांच्याकडे जाऊन त्यांच्यापासून ज्ञानाची म्हणजेच सद्बोधाची प्राप्ती करून घ्या. त्या प्रमाणे पांडव आपली पत्नी द्रोपदीसह भीष्म पितामहांकडे जाऊन उपदेश श्रवण करायचे. एक दिवस उपदेश करण्याच्या ओघात भीष्म पितामह पांडवांना म्हणाले की, हे पांडवांनो नितीने, न्यायाने, मर्यादेने वागले पाहिजे. आणि एक गोष्ट नेहमी लक्षात ठेवली पाहिजे की,

स्त्रियांवरती अन्याय अत्याचार करू नये. कुणी करत असेल तर आपला प्राण गेला तरी काही हरकत नाही. परंतु स्त्रियांवरती अन्याय अत्याचार होऊ देऊ नये. हे ऐकून द्रोपदीला थोडे हसू आले. हसू आले म्हणजे द्रोपदी मोठ्याने हसली असे नाही. परंतु तिच्या चेहऱ्यावरती जी एक हास्याची छटा उमटली ती पितामहांच्या लक्षात आली. त्यामुळे भीष्मपितामहाने विचारले की द्रोपदी तू का हसली? त्या वेळेस द्रोपदी म्हणाली की, पितामह तसे काही कारण नाही सहज हसू आले. त्यानंतर भीष्मपितामह म्हणाले की, तुला सहज हसू येऊ शकत नाही. कारण मर्यादेशिल स्त्रिया, कुलशिल स्त्रिया, पतीव्रता स्त्रिया सहज हसत नाही. मला माहीत आहे की, तू मर्यादेशिल, कुलशिल, पतिव्रता स्त्री आहे. तू सहज हसू शकत नाही. तेव्हा तुझ्या हसण्याचे कारण काय? असे विचारल्यानंतर द्रोपदी म्हणाली की, पितामह आपण आज किती सुंदर उपदेश केला. आपण म्हणाले की, स्त्रियांवरती कुणी अन्याय, अत्याचार करू नये व कुणी करत असेल तर आपला प्राण गेला तरी काही हरकत नाही. परंतु स्त्रियांवरती अन्याय अत्याचार होऊ देऊ नये. असा जो आता आपण उपदेश केला. भर सभेत माझ्यावर कौरव अन्याय अत्याचार करत होते. त्या वेळेस आपन तेथे त्या कौरव सभेत नव्हते का? आणि जर होते तर त्या वेळेस हे ज्ञान आपणास त्या वेळेस नव्हते का? आणि जर होते तर हे ज्ञान त्या वेळेस आपणास का सूचले नाही? त्या वेळेस आपण त्या दृष्टांचा का प्रतिकार केला नाही?

हे ऐकून पितामह म्हणाले की, द्रोपदी तू म्हणते ते सर्व खरे आहे. म्हणजे कौरवांच्या सभेत मी होतो. त्या वेळेसही मला हे ज्ञान होते. परंतु तरिही मी त्या कौरवांचा प्रतिकार न करता खाली मान घालून बसून राहिलो. याचे कारण मी त्या वेळेस दृष्ट दुर्जनांचे

कौरवांचे अन्न खात होतो. त्यामुळे माझीच नव्हे तर माझ्या प्रमाणेच द्रोनाचार्य, कृपाचार्य यांची ही बुद्धी दुष्टाचे अन्न खाल्यामुळे दुष्ट झाली होती. परंतु आता त्या दुष्टाचे अन्न खाल्यानंतर त्यांच्या अन्नापासून बनलेले रक्त अर्जूनाच्या बाणामुळे निघून गेले. आता आपले सज्जनाचे अन्न मी सेवन करत आहे. त्या मुळे आता खरी विवेकबुद्धी प्राप्त झालेली आहे.

सांगण्याचे ताप्तर्य हेच आहे की, दुष्टाचे अन्न खाल्यानंतर दुष्ट बुद्धी व चांगल्याचे अन्नखाल्यानंतर पुण्यवानाचे भोजन सेवन केल्यानंतर सद्‌बुद्धी प्राप्त होते. म्हणून चुकून देखील दुर्जनाचे अन्न सेवन करू नये. दुर्जनाचे अन्न सेवन केल्यास दुष्ट बुद्धी, दुष्ट बुद्धीने दुष्कर्म व दुष्कर्माने दुर्गती प्राप्त झाल्याशिवाय राहूच शकत नाही. म्हणून आपणास सद्‌गती हवी असेल तर त्या साठी सज्जनांचे, पुण्यवंताचे अन्न स्वकष्टाने कमविलेले अन्न सेवन केले पाहिजे. जीवनात कधीही परान्नाची परस्त्रीची अभिलाषा ठेवू नये.

भोजन करण्याचा अजून एक महत्त्वाचा नियम आहे. तो म्हणजे मौन धारन करून जेवण केले पाहिजे. कारण आपण ज्यावेळेस जेवण करतो, त्या वेळेस जेवतांना त्या अन्नामध्ये लाळ मिसळत असते. ज्या मुळे अन्नाचे चांगले पचन होते. जेवतांना अन्नामध्ये केवळ लाळच मिसळते असे नव्हे तर ज्ञानी सांगतात की, जेवन करतांना जो मनामध्ये विचार असेल तो देखील त्या अन्नामध्ये मिसळत असतो. म्हणून जेवतांना जर चांगला विचार मनामध्ये असेल तर त्या अन्नापासून बनलेला रस रक्त जोपर्यंत शरीरामध्ये असेल तोपर्यंत मनामध्ये चांगला विचार राहतो. परंतु वाईट विचार करत अन्न सेवन केले तर मनाची अवस्था वाईट होते. म्हणून जेवण करतांना जशी मनामध्ये भावना असेल त्याप्रमाणे मन बनत असते. म्हणून संत रामदास स्वामी म्हणतात की,

'' हरि चिंतने अन्न सेवित जावे ''

भगवंताचे चिंतन, स्मरण करत अन्नसेवन केले पाहिजे. परंतु असे न करता वादविवाद करत भांडणे म्हणजेच कटकट करत जेवण केले तर त्याचा वाईट परिणाम जीवनावर झाल्याशिवाय राहत नाही.

जसा बऱ्याच लोकांना अनुभव येतो की, काही व्यक्तींना समोर जेवणाचे ताट आले की, कटकट करण्याची सवयच असते. पत्नीसोबत त्याचे जेवणावरून भांडण सुरू होते. की तुला बनविताच येत नाही. आज तिखट जास्त झाले. आज मीठ जास्त झाले. असे काहीना काही कारण सांगून जेवतांना भांडण वाद विवाद सुरू होतो. मीठ जास्त झाले तर थोडे पाणी दाळीत टाकून घ्या, जेणे करून खारटपणा कमी होईल. मिरची जास्त झाली तर भाजी थोडी कमी खाल्ली पाहिजे. एवढी साधी गोष्ट देखील काहींना समजत नाही. व भांडणे सुरू होतात. इतकेच नव्हे तर, कधी कधी मारामारी सुरू होते. अशाने जीवन अशांत बनते. ज्याचा परिणाम दैनंदिन जीवनावरती झाल्याशिवाय राहत नाही. जसे की जेवण करतांना कटकट म्हणजे भांडणे झाले असेल त्यानंतर तो एखाद्या कामाला गेला असेल तर बऱ्याच वेळेस अशांत मनामुळे त्याचे कार्य होत नाही. कार्य न झाल्यामुळे तो घरी येतो. त्या वेळेस पत्नी विचारते झाले का काम? तो म्हणतो नाही. ती परत विचारते, का बरं काय झाले? तेव्हा तो रागाने म्हणतो ' तुझी कटकट भवली ' दुसरे काय होणार. अशा प्रकारे कटकट भवल्याशिवाय राहत नाही. म्हणून शांत चित्ताने भगवंताचे स्मरण, चिंतन, करत जेवण केले पाहिजे. मौन धारन करून जेवण केले पाहिजे. असे सुशिक्षीतच नव्हे तर अशिक्षीत देखील म्हणतात. भलेही त्यांना मौन शब्द माहीत नसेल.

तरीही ते म्हणतात गुपचित जेव, गुपचित जेवले पाहिजे. म्हणजे काहीच बोलू नये. म्हणजेच मौन बाळगले पाहिजे. गुपचिप जेव याचा अजुनही एक अर्थ हा होतो की, गुपचित जेवले पाहिजे याचा अर्थ कूणाला कळू नये की आपण काय खात आहोत. कारण भजन भोजन नेहमी सहसा एकांतात केले पाहिजे. की जेणे करून दृष्टीदोष लागणार नाही.

म्हणजे भोजन करतांना नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की, स्पर्शदोष, हिंसादोष, दृष्टीदोष इ. दोषांनी दूषित झालेले अन्न आपण सेवन करू नये. त्याच प्रमाणे वादविवाद न घालता, मौन धारण करूण भगवंताचे चिंतन, स्मरण करत भोजन केले पाहिजे. अशा भोजनाचा निश्चित चांगला परिणाम मनावर झाल्याशिवाय राहत नाही. कारण चांगल्या सात्विक भोजनाने मन सात्विक होते. जसा भोजनाचा परिणाम आपल्या मनावर जीवनावर होतो. त्याचप्रमाणे पाण्याचा देखील प्रभाव मन, वाणी, विचार आदीवर झाल्याशिवाय राहत नाही. जसे सुरूवातीलाच सांगितले की, '' **जैसा पाणी पिजीए वैसी बानी सोय** '' जसे जो पाणी पीत असेल त्या प्रमाणे पाण्याचा परिणाम देखील जीवनावर झाल्याशिवाय राहत नाही. म्हणजेच पाण्याचा परिणाम त्याच्या वाणीवर म्हणजेच त्याच्या वाचेवर. बोलण्या-चालण्यावर झाल्याशिवाय राहत नाही. जसे जे पितात पिल्यानंतर त्यांच्या वाणीवर पिण्याचा परिणाम झाल्याशिवाय राहत नाही. पितात म्हणजे जे मद्य म्हणजेच दारू पितात तर अशा प्रकारे मद्य पिल्यानंतर त्यांच्या वाणीवर त्याचा परिणाम झाल्याशिवाय राहत नाही.

एका कंगाल व्यक्तीने ज्याने आपले सर्व घरदार बरबाद केले होते, त्याने पत्नीने कमविलेले पैसे जबरदस्तीने हिसकावून घेऊन मद्य प्राशन केले. समाजात ज्याला कवडीची किंमत नाही असे म्हणतात,

असा तो दारूड्या व्यक्ती मद्य प्राशन करून दारूच्या नशेत आपल्या घराकडे निघाला होता. घराकडे निघाला होता म्हणजे तो असे स्वतःला समजत होता की, मी घराकडे निघालेलो आहे. परंतु तो दारूड्या नशेत घराच्या विरुद्ध दिसेला निघालेला होता. म्हणजेच त्याचे घर उत्तर दिशेला होते व तो दक्षिण दिशेकडे निघाला होता. रस्त्याने जातांना राजा हत्तीवर अंबारीत बसून मिरवणुकीने चाललेला त्या दारुड्याने बघितला. दारुड्या वर हात करून राजाला म्हणाला थांब! थांब! बोल तुझा हत्ती केवढ्यात देतो? लागल्यास तुझ्यासह विकत घेतो. बोल तुझी आणि तुझ्या हत्तीची किंमत किती आहे?

राजा विवेकी होता. राजाने ओळखले की, हा आता दारूच्या नशेत आहे. राजा काहीही न बोलता सरळ चाल्या गेला.

त्या दारूड्याची नशा उतरल्यानंतर त्याच्या एका मित्राने विचारले की तू आज काय केले माहीत आहे? तो दारूड्या म्हणाला मी कुठे काय केले? मी तर आज काहीच केले नाही. तेव्हा मित्राने राजाला जी राजाची आणि हत्तीची किंमत विचारली. तो प्रसंग सांगितला. आणि हेही सांगितले की, राजाचे सेवक येतील व तुला हत्तीची किंमत सांगतील. त्या नंतर तू हत्ती विकत घेतला नाही तर, तुला राजा सुळावर चढवील. हे ऐकून तो भयभीत झाला. एका चतुर व्यक्तीकडे जाऊन त्याने घडलेला प्रसंग सांगितला व मला वाचवा अशी प्रार्थना केली. त्या चतुर व्यक्तीला त्याची दया आली. म्हणून त्या चतूर व्यक्तीने त्याला उपाय सांगितला व घरी पाठविले.

दुसऱ्या दिवसी खरोखरच राजाचे सेवक त्या दारूड्याला बोलविण्यासाठी आले. तो दारूड्या दरबारात येताच राजाने दारूड्याला विचारले. बोल हत्ती किती रुपयात घेतो? काल हत्तीची किंमत विचारत होतास ना? तेव्हा त्या व्यक्तीने जो उपाय सांगितला होता

जे उत्तर द्यावयास सांगितले होते, त्या प्रमाणे तो दारूड्या म्हणाला, महाराज हत्ती घेणारा हत्तीची किंमत विचारणारा तर सकाळीच निघून गेला. म्हणजेच हत्तीची किंमत मी विचारत नव्हतो. हत्तीची किंमत नशा विचारत होती. आणि तो नशा रुपी राक्षस तर सकाळीच निघून गेला. कारण रात्रीची नशा सकाळी उतरते. सांगायचे तात्पर्य हेच आहे की, **'' जैसा पाणी पीजीए वैसी बानी सोय.''** जसे पाणी असेल तर त्या प्रमाणे त्याची वाणी म्हणजे वाचा होते. म्हणून पहिल्या धारेची, दुसऱ्या धारेची, सरकारमान्य किंवा बिना सरकारमान्य सर्व मद्यामध्ये पाणी तर असतेच. त्या मद्यरुपी पाण्याचा प्रभाव वाणीवर झाल्याशिवाय राहत नाही. म्हणून आहाराचा पाण्याचा परिणाम मनावर, शरीरावर, बुद्धीवर झाल्याशिवाय राहत नाही. गंगेचे पवित्र शुद्ध पाणी पिल्यानंतर जसे अतःकरण पवित्र होते, त्याच प्रमाणे काही इतर पाणी पिल्यानंतर त्या पाण्याचा चांगला वाईट परिणाम झाल्याशिवाय राहत नाही. जसे गंगेचे पवित्र पाणी असते. त्याच प्रमाणे दूषित पाणी, विषारी पाणी, गटारातील पाणी, मोरीतून वाहनारे पाणी इत्यादी पाणीच आहे. परंतु त्या सर्व पाण्याचा मनावर, बुद्धीवर, शरीरावर वेगवेगळा परिणाम झाल्याशिवाय राहत नाही.

म्हणून इतर संताप्रमाणेच ज्ञानेश्वरीमध्ये ज्ञानेश्वर महाराज किंवा भगवंत म्हणतात की...

एऱ्हवी तरी पाही । स्वभावृद्धीच्या ठायी ।
आहारावाचूनी नाही । बळी हेतू ।।

एखाद्याचा जसा स्वभाव असेल त्या स्वभावाचे कारण म्हणजे आहार असतो. जसे म्हणतात देखील की...

आहार तैसा ढेकर । धातू तैसाची विकार ।।

जसा आपण आहार घेत असेल तर त्याच्या मुखातून निघणाऱ्या

ढेकराला त्या आहाराचा गंध येतो. जसे की कांदा, लसून, मुळा इत्यादी पदार्थ खाण्यात आले असेल तर ढेकराला त्याच पदार्थाचा गंध किंवा वास येतो. त्याच प्रमाणे जो मद्य म्हणजेच दारू पित असेल तर त्याच्या तोंडातून भयंकर दुर्गंध म्हणजेच घाण वास येतो. त्याच प्रमाणे त्याने जो पदार्थ खाल्ला असेल किंवा प्याला असेल तर त्या प्रमाणे त्याच्या शरीरात विकार निर्माण होतो.

म्हणून स्वभाव म्हणजेच रजोगुणी, तमोगुणी किंवा सत्त्वगुणी, चांगला वाईट, कामी, क्रोधी, लोभी, अहंकारी, शांत, समाधानी असे जे अनेक स्वभाव बनतात त्याचे कारण देखील आहार हेच होय. केवळ आपण जो आहार घेत असेल त्याचाच परिणाम आपल्यावर होतो असे नव्हे तर अनुवंशीक धर्माप्रमाणे आई-वडिलांनी किंवा आजी-आजोबांनी जो आहार घेतला असेल त्याचा देखील आपल्या जीवनातवर, स्वभावावर परिणाम होतो.

हे आपणास समजावे यासाठी उदाहरन दिले की...

प्रत्यक्ष पाहे वा विरा । जो सावध घे मदिरा ।
तो होऊनी ठाके माजीरा । तयेची क्षणी ।।

भगवंत किंवा ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात की, प्रत्यक्ष पहा. प्रत्यक्ष पहा याचा अर्थ आपण प्रत्यक्ष मद्य पिऊन पहा असे नाही तर प्रत्यक्ष पाहा याचा अर्थ की जो मद्य आदि व्यसनांचे सेवन करतो, सेवन करण्यापूर्वी व सेवन केल्यानंतर त्याची कशी अवस्था होते. ते प्रत्यक्ष पाहा. जसे संतानी बघितली व सांगितले की, जो मद्य आदि पितो. त्याची अवस्था पिण्यानंतर काय होते? तर सांगतात की **''जो सावध घे मदिरा । तो होऊनी ठाके माजीरा । तयेची क्षणी''** पिण्यापूर्वी तो चांगला सावध असतो. परंतु मद्य आदि व्यसनाचे पदार्थ प्राशन केल्यानंतर '' तो होऊनी ठाके माजीरा तयेची क्षणी ''

म्हणजे मद्य पिल्यानंतर लोक देखील म्हणतात, की त्याला ''माज'' चढला. व्यसनाने माज चढल्यानंतर त्याला विवेक राहत नाही. चांगल - वाईट, पाप - पुण्य, धर्म - अधर्म, निती - अनिती हे काहीच कळत नाही. एवढेच नव्हे तर, आई, बहीण, मुलगी, पत्नी या मधील फरकही त्याला कळत नाही. त्यामुळे कोणाशी कसा व्यवहार करावा हे ही त्याला कळत नाही.

आहाराचा कसा परिणाम होतो हे सांगण्यासाठी अजून एक उदाहरण देतात की...

ना तरी अमृत जयापरी । घेतलीया मरण वारी ।
का आपूलीया ऐसे करी । जैसे विष ।।

मरणाच्या पंथाला लागलेल्या व्यक्तीला जर अमृत पाजले तर त्याचा मृत्यू टळतो. अमृत आपण बघितले नसेल तर त्यासाठी दुसरे उदाहरण दिले की, '' **आपूलिया ऐसे करी जैसे विष** '' म्हणजेच एखादा व्यक्ती मरणाच्या पंथाला लागलेला असेल व त्याला जर औषध दिले तर त्याचा मृत्यू टळतो. परंतु कितीही निरोगी व्यक्ती असेल व त्याने विष प्राशन केले असेल तर तो मरतो. म्हणून जेवढे व्यसनांचे पदार्थ आहे. त्या सर्व पदार्थामध्ये विष आहे. असे या जगात कोणतेच व्यसन नाही की, ज्याच्यात विष नाही. सर्व व्यसनांच्या पदार्थामध्ये विष असतेच. म्हणून व्यसन करणाऱ्याचा मृत्यू होतोच. मृत्यू केव्हा होतो? हे त्या व्यसनामध्ये वापरलेल्या विषाच्या कमी अधीक प्रमाणावर अवलंबून असते. जर व्यसनाच्या पदार्थामध्ये विष जास्त प्रमाणात वापरले गेले असेल तर त्याच क्षणी त्याचा मृत्यू होतो. परंतु विषाचे प्रमाण कमी असेल तर त्याचा मृत्यू हळू हळू होतो. जसे शंभर वर्षाचे आयुष्य असेल तर, साधारणतः तीस, चाळीस वर्षात मरतो. व तीस, चाळीस वर्षाचे आयुष्य असेल तर पाच, दहा वर्षात

मरतो. मरतो इतके मात्र निश्चीत, केव्हा मरतो हे त्याने सेवन केलेल्या व्यसनाच्या तीव्रतेवर व प्रमाणावर अवलंबून असते.

या सर्व संताच्या उपदेशावरून, उदाहरणावरून कोणता बोध घेतला पाहिजे तर ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात...

म्हणोनी सात्विक रसु सेविजे । तै सत्त्वची वाढी पाविजे ।
राजसा तामसा होईजे । येरी रसी ।।

म्हणून सात्त्विक रस म्हणजेच सात्त्विक भोजन केले पाहिजे. कारण तमोगुणी, रजोगुणी भोजनाने जीवाची अधोगती होते. म्हणून आपली सद्‌गती व्हावी असे वाटत असेल तर त्यासाठी सात्त्विक भोजन केले पाहिजे. सात्त्विक भोजनाने सद्‌गती तर मिळतेच परंतु अजून एक लाभ मिळतो तो म्हणजे...

अंगे साने परिणामी थोरु । जैसे गुरुमुखीचे अक्षरु ।
तैसी अत्पी जिही आहारु । तृप्ती राहे ।।

सद्‌गुरुच्या मुखाने जो सद्‌बोध उपदेश मिळाला असेल किंवा मंत्र मिळाला असेल तर इतरांच्या मुखाने कितीही श्रवण केले असेल तरी जेवढा लाभ इतरांच्या मुखाने श्रवण करून होत नाही त्यापेक्षा कितीतरी पटीने जास्त लाभ सद्‌गुरु मुखाने मिळालेल्या उपदेशाने किंवा मंत्राने होतो. कारण सद्‌गुरुची वाणी, शास्त्र प्रचिती, गुरु प्रचिती व आत्म प्रचिती घेऊन सांगितलेली वाणी असते. त्याच प्रमाणे त्यांनी दिलेला मंत्र सिद्ध केलेला मंत्र असतो. म्हणून त्या वाणीचा मंत्राचा असा अगाध प्रभाव असतो. त्याच प्रमाणे सात्त्विक आहार थोडा जरी असेल तरी त्याचा चांगला परिणाम तनावर, मनावर, बुद्धीवर झाल्याशिवाय राहत नाही.

म्हणून आपणास भक्ती, भक्तीने भगवंताची प्राप्ती व मुक्ती प्राप्त करून घ्यावयाची असेल तर त्यासाठी आनेक साधनांपैकी ए

एक प्रमुख साधन म्हणजे भोजन. या भोजनाबद्दल आपण अत्यंत सावधान राहिले पाहिजे. भोजना बद्दल कितीही सांगितले तरी, कमीच आहे. कारण भोजनाचे खूप मोठे शास्त्र आहे. ते सर्व शास्त्र आपन जानून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ते सर्व नाहीच जाणता आले तर आतापर्यंत भोजनाच्या संदर्भात जे सांगितले ते सर्व तंतोतंत आचरणात आणले पाहिजे.

म्हणून नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की, ज्या वेळेस लोकांतात म्हणजेच समाजात जेवण्याचा प्रसंग असेल त्या वेळेस भगवंताच्या नामाचा चांगल्या श्लोकांचा उच्चार आपल्या कानावर आला पाहिजे. त्यासाठी गद्य घोष आदि म्हटले पाहिजे. परंतु ज्या वेळेस आपण आपल्या घरी किंवा एकांतात जेवन करत असेल तर अशा वेळी भगवंताचे चिंतन, स्मरण करत जेवण केले पाहिजे की, जेणे करून सहज भगवंताची प्राप्ती होते. सुखा-समाधानाचाही प्राप्ती होते. या भवसागरापासून आपला तरणोपाय होतो. म्हणून या भवसागरापासून आपन तरूण जगाला तारायचे असेल तर त्यासाठी ब्रह्म मुहूर्तात उठले पाहिजे. स्नान, संध्या, जप, नित्य अनुष्ठान केले पाहिजे. नितीने न्यायाने धन मिळवून परान्नाची अपेक्षा न ठेवता स्वतः कमवून भगवंताला अर्पण करून भगवंताचा प्रसाद समजून सात्त्विक अन्न ग्रहण केले पाहिजे. अशा प्रकारे नित्य क्रमाणे जीव भगवसागरातून मुक्त होतो. तरूण जातो. म्हणून आपण तरूण जगाला तारायचे असेल तर त्यासाठी अनेक साधू-संत, ऋषी-मुनी, साधक-शिष्य, मुमूक्षू ब्रह्म मुहूर्तात उठतात आणि काय करतात? तर सकाळीच ब्रह्म मुहूर्तात उठून स्नान, संध्या, जप, ध्यान, पूजापाठ करतात आणि आरती करतात.

स्वामीजींचे जपानुष्ठान काळातील सत्संग - प्रवचन

पुस्तके, व्ही.सी.डा

दिवस	सकाळ	रात्री
१ ला	जन्म - मृत्यू चक्र निवृत्ती	मायाजाळापासून मुक्ती
२ रा	प्रातःकाळी उठावे	संसार सागरातून मुक्ती
३ रा	नाम जपाची विधी	करावे तसे भरावे
४ था	ध्यानाची विधी	नामजपाने मुक्ती
५ वा	भोजनाने भक्ती	संत संगतीने मुक्ती
६ वा	असाध्य ते साध्य	दानाने सद्‌गती
७ वा	पाप निवृत्ती उपाय	सद्‌गुरु वचनामृताने मुक्ती
८ वा समाप्तीचा दिवस	प्रवृत्ती निवृत्ती मार्ग	नित्यकर्म - अनुष्ठान महिमा

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘