

## वर्तमान कालीन समस्यांच्या संदर्भात ज्ञानेश्वरीतील अभयमिमांसा

ले.- गणेश मुरलीधर बडे

वर्तमान मानवी जीवन आणि त्यात येणार्या अनेक संकटांचा विचार केल्यास सजीवांचे आयुष्य किती खडतर आहे ह्याची जाणीव होते. गेल्या दोन वर्षांत कोरोनासारख्या महामारीने संपूर्ण जगातील मानवी जीवन प्रभावीत केले आहे. कित्येकांनी आपले प्राण गमावले आहेत. कुणी कुणी नोकऱ्या गमावल्या आहेत. असे अनेक मानसिक आघात माणसावर होत आहेत. त्यातच मधून-मधून महापूरसारखे प्राकृतिक संकटेही येऊन धडकतात. क्षणात होत्याचं नव्हतं होतं. मनुष्य बुद्धिमान प्राणी असल्याने या सर्व संकटांवर विचार करून त्यातून सुटण्याचे मार्ग शोधण्यासाठी तो सतत प्रयत्नशील असतो. त्याच्या प्रयत्नांतून तो पुन्हा नव्याने उभाही राहतो. तरीही उद्याच्या भविष्यकाळात काय होईल याची कसलीही कल्पना नसल्याने माणूस सतत एका विशिष्ट प्रकारच्या असुरक्षेचा अनुभव करत असतो. अशी संकटे वर्तमान काळातच निर्माण झाली आहेत, असे नसून ती जीवसृष्टीच्या उत्पत्तिपासूनच सजीवांच्या जगण्याला प्रभावीत करित आलेली आहेत, किंबहुना संकटे ही जगण्याचा भाग आहेत. कालपरत्वे त्यांचे स्वरूप फक्त बदललेले असेल एवढेच. प्रागैतिहासिक काळात जंगलातील हिंस्र श्वापदांपासून मनुष्याला भिती होती. वर्तमान काळात ती कमी होऊन 'बॉस' नावाच्या प्राण्याची भिती जास्त त्रास देऊ लागली आहे. त्यातही या महामारीसारख्या कारणांमुळे जास्तीत जास्त घरातच थांबावे लागल्याने माणसातील चिंता करण्याची प्रवृत्ती वाढली आहे. त्यातून चिडचिड, एकलकोंडेपणा, निष्क्रियता इत्यादी विकारांनी मनुष्य ग्रासला जात आहे. असंख्य कुटुंबांचे संसार उध्वस्त झाल्यामुळे रोजगाराचे, उदरनिर्वाहाचे गंभीर प्रश्न उभे ठाकले आहेत. असफलता, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यु किंवा आजारपण, व्यवसायातील चढ-उतार इत्यादी कारणांमुळे मनुष्य स्वतःला असुरक्षित अनुभवत आहे. अशांती अनुभवत आहे. या संकटाच्या शृंखलांतून आपण वाचू काय? वाचल्यास आर्थिक, सामाजिक स्थिती कशी असेल? अशा समस्यांमुळे स्वतःच्या क्षमतांवरील निश्वास गमावला जातो. नैराश्य आणि न्युनगंडासह भयगंडाने माणूस ग्रस्त होऊन त्याच्यातील आत्मविश्वास नष्ट होत आहे. तो लाचारी, एकाकीपणा अनुभवतो. संकटांचा सामना करण्याची त्याची सामर्थ्य शक्तीच तो गमावून बसतो. त्यातून अनेक मानसिक व्याधिसह जगण्याविषयीची पराकोटीची उदासीनता निर्माण होऊन अनेक जण जीवन संपविण्याचा मार्ग स्विकारतात. प्रस्तुत लेखामध्ये मानवासमोरील समस्यांच्या संदर्भात ज्ञानेश्वरी कसा विचार करते, मनातील भय घालवून निर्भयता

प्राप्त करण्यासाठी ज्ञानेश्वरीतून काय मार्गदर्शन मिळू शकते? अशा प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे. सृष्टीच्या उत्पत्तिपासूनच माणसांसह सर्व सजीवांचे आयुष्य भयाने ग्रासलेले आहे. भविष्यकाळाविषयीची अनिश्चितता जीवसृष्टीच्या मनात भय उत्पत्ती करण्यास कारण ठरते. येणारा पुढचा क्षण आपल्यासमोर काय घेऊन येणार आहे, याची कुठलीही कल्पना नसल्याने जीवाचे घाबरणे स्वाभाविक मानले जाऊ शकते. अन्न, वस्त्र, निवारा ह्या माणसांच्या मुलभूत गरजा असल्याचे मानले जात असले तरी या तिन्हीपेक्षाही सुरक्षित असण्याविषयी मनुष्याप्रमाणेच इतर सजीवही प्रथम प्राधान्य देताना, जागरूकता ठेवताना दिसतात. पक्षांना खाद्य म्हणून धान्य टाकल्यानंतर पक्षी त्या धान्यावर लगेच तुटून पडत नाहीत तर ते प्रथम इकडे-तिकडे नजर टाकून ते अन्न खाणे किती सुरक्षित आहे, ह्याचा अंदाज घेतात. सुरक्षेची खात्री पटल्यानंतरच ते त्या धान्याचा उपभोग घेतात. तसेच सर्व सजीवांचेही आहे. यावरून अन्नापेक्षाही जीवन सुरक्षित असणे ही सजीवांची प्रथम गरज ठरते. भय आणि निर्भयता हे गीतेप्रमाणेच। ज्ञानोबारायांनीही जीवाचे भाव मांडले आहेत. हे भाव जीवात्म्याच्या ठिकाणी परत्म्यामुळेच उत्पन्न होतात. त्यामुळे जोपर्यंत जीवत्व आहे तोपर्यंत भय-अभय यांतून सुटका अशक्य आहे. येथे प्रश्न असा आहे की, जर भय-अभय इत्यादी भाव हे एकाच परत्म्यापासूनच निर्माण होतात, तर ते समकाली वेगवेगळ्या भूतांच्या ठाई वेगवेगळे कसे असू शकतात? सर्व प्राणीमात्रांस एकावेळी एकच भाव अनुभवास यावा, तसे का होत नाही? याचे उत्तर ज्ञानोबारायच असे देतात की हे भाव जरी परमात्म्यापासून उत्पन्न होत असले, तरी प्रत्येक प्राणीमात्रांचे शरीर वेगवेगळे असल्याने तसेच त्यांचे लिंगदेह म्हणजे अंतःकरणे वेगवेगळी असल्याने त्यांचे ठाई वेगवेगळे भाव उत्पन्न होतात.<sup>2</sup> संस्कृत भाषेतील पुढील सुभाषिताद्वारे मनुष्य आणि इतर प्राणी यांच्यात तुलना करताना आहार, निद्रा, मैथुन यांच्या समवेत भय हे देखील मनुष्यासह सर्व प्राणिमात्रांसाठी समान प्रवृत्ती असल्याचे सांगितले आहे.

आहार निद्रा भय मैथूनंच।

सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम्<sup>3</sup> ॥

भय, भिती यालाच मानसशास्त्राच्या भाषेत 'असुरक्षिततेची भावना' असेही म्हटले जाते. भविष्याच्या संदर्भातील चिंतेने घेतलेला मनाचा ताबा आणि त्यातून निर्माण होणारे मानसिक अस्थैर्य असे साधारणतः या भावनेचे स्वरूप असते. त्यास बर्‍याचदा भूतकाळही कारणीभूत असतो. पण त्यामुळे वर्तमान

जीवन प्रभावीत होत असते. भयातूनच दुःखे जन्मतात, भयातूनच मनुष्य कुकर्मांमध्ये प्रवृत्त होतो, भयातूनच मृत्यूही ओढावतो. भय हेच पतनाचे मुख्य कारण आहे. भयाचा मानसाच्या जीवनावर होणारा परिणाम ज्ञानदेवांनी पुढील प्रमाणे सांगितला आहे.

*पावो सुदलिया सवे। जैसे थिल्लर कालवे।*

*तैसा भयाचेनि नावे। गजबजे जो।। ज्ञाने. १३/६८६*

भय मनुष्यास अस्थिर करते, मनाची शांती घालवून मानसिक रोगी बनवते. ज्याप्रमाणे डबक्यात पाय पडल्यास संपूर्ण डबके डहुळले जाते त्याप्रमाणे थोडे भयही माणसाच्या संपूर्ण आयुष्याला डहुळन काढते. एखाद्या वस्तुचे, प्रसंगाचे भय काल्पनिक भितीला जन्म देते. ज्यामुळे माणूस गंभीर समस्यांना बळी पडतो. त्याची प्रगती कुंठित होऊन शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक नुकसान होते. ह्यालाच पतन असे म्हणतात. भयामुळे अर्जुनाची काय स्थिती झाली ह्याचे ज्ञानदेवांनी केलेले वर्णन मुळातून पाहण्यासारखे आहे. (ज्ञानेश्वरी प्रथमाध्याय ओवी क्र. १७५ ते २७५)

#### भयाची कारणे

ज्ञानोबारायांनी भयाची वेगवेगळी कारणे सांगितली आहेत. परंतु त्यांच्या मते द्वित्व किंवा द्वैत हे भयभीत होण्याचे प्रमुख कारण आहे. माझ्याशिवाय या जगात दुसरे कुणीतरी आहे, ज्यापासून मला धोका आहे. ही कल्पना भयदई ठरते. भयग्रस्त मनुष्य एकलकोंडा होतो, तो यामुळेच. मला इतर कुणापासून अपाय होईल या नकारात्मक विचारांनी मनुष्य समाजविन्मुख होतो. लोक काय म्हणतील कसा विचार करतील, माझा अपमान होईल काय? अशा भयमूलक भावनांचे मूळ या द्वैतातच असते. त्यामुळे असुरक्षित वाटण्याचे मुख्य कारण द्वैतच असल्याचे ज्ञानोबारायांचे म्हणणे आहे.

आणि दुजे जंव जंव घडे। तंव तंव संसारभय जोडे।।

*ज्ञाने. १७/३७६*

हाच आशय बाराव्या अध्यायातही<sup>४</sup> व्यक्त झालेला आहे. भय निर्मितीस कारण ठरणार्या इतरही काही निमित्तांची चर्चा ज्ञानोबाराय करतात. देह आणि धनाची आवडे हे भयनिर्मितीचे कारण होय.

*देह धनाचिये आवडी। सदा भय तयाते न सांडी।।*

*ज्ञाने. १८/७५४*

ज्या व्यक्तिस देह आणि धनाविषयी तादात्म्य भाव असेल त्याच्या जीवनात एकही क्षण भयमुक्ततेचा जात नाही. कारण देहावरील प्रेम देहाच्या जाण्याने किंवा देहाला प्राप्त होणार्या जरा-जीर्ण अवस्था तथा व्याधी इत्यादी दोष मनुष्यास सतत चिंतेत टाकतात. शरीर हेच जगातील मोठ्या-मोठ्या भितीस कारण असल्याचे ज्ञानोबाराय म्हणतात<sup>५</sup>. देह संबंधाने ज्याची दृष्टी आत्मतत्त्वाच्या अनश्वरतेला पाहू शकत नाही, तो देहाच्या

नष्ट होण्याच्या भावनेने भयभीत होणारच आहे. कारण मृत्यू हे सर्वात मोठे भय असल्याचे ज्ञानोबाराय म्हणतात<sup>६</sup>, वास्तविक पाहता देहाला नष्ट होण्याची भिती असू शकते पण ज्ञानदेवांचा अर्जुन मात्र आत्मतत्त्वही नष्ट होते की काय अशी भिती व्यक्त करतोय. यावरून देह असो अथवा इतर काही, ते चैतन्य तत्व असले तरी भिती नष्ट होण्याचीच आहे हे सिद्ध होते. प्रतिक्षण मृत्यू जवळ येत असल्याची जाणीव मनावर गंभीर परिणाम करते. मनात असुरक्षिततेची भावना निर्माण करते. असेच ज्ञानोबारायांचे म्हणणे आहे. देहाबरोबरच देहसंबंधाने ममत्व असणार्या धनादी इतर संसारिक वस्तुही भयनिर्मितीस निमित्त ठरतात. जीवनातील लहान-लहान सुखेदेखील इतर बाह्य वस्तूवर अवलंबून असतात. ज्या वस्तुपासून सुखानुभूती मिळते त्या वस्तूच न मिळणं अस्थिर करतं, तर मिळालेल्या वस्तुच्या नष्ट होण्याची जाणीव माणसाला घाबरविते. अप्रत्यक्षपणे काम, क्रोध आणि लोभ हे विकार भयनिर्मितीस निमित्त होतात, असेच म्हणता येते. आणखी एक वेगळा विचार ज्ञानोबाराय भयनिर्मितीच्या संबंधाने करतात. त्यांच्या मते मानवाचे कर्म हे देखिल त्यास असुरक्षित अनुभवण्यास कारण होते. त्याचेही दोन प्रकारे चिंतन मांडता येऊ शकते. प्रथम म्हणजे अकरणीय कर्म करण्याचा विचारही मनुष्यास भयभीत करतो, पण त्यासाठी सात्विक बुद्धी असणे आवश्यक असते. ही भिती मानसाला नैतिक बनवते.

*तैसे कर्म अकरणीय। देखोनि महाभय।*

*उपजे निःसंदेह। बुद्धी जिये।। ज्ञाने. १८/७१३*

ज्याप्रमाणे विषापासून बनवलेले पदार्थ सेवन केल्यास मृत्यू निश्चित असतो त्याप्रमाणे अकरणीय कर्म केल्यास मनुष्य भयाने घेरला जातो ही कर्माची दुसरी बाजू. काम्य आणि निषिद्ध कर्म ही संसाराचे भय निर्माण करतात.

*जी तिये काम्यादिके। संसारभय दायके।। ज्ञाने. १८/७०९*

अकृत्य म्हणून प्रसिद्ध असलेले काम्य आणि निषिद्ध कर्म केल्यास ते कर्म भयदायक ठरणारच<sup>७</sup>. काम्य कर्म करताना इच्छित फलप्राप्ती होईल का, हे भय असते. तर कर्म केल्यानंतर मिळालेले भोग टिकतील की नाही हे दुसरे भय असते. तसेच निषिद्ध कर्म करताना प्रथम कायद्याचे भय तर केल्यानंतर समाजाचे भय आणि त्याहीपेक्षा स्वतःचे मनच सतत अपराधीपणाच्या भावनेचे ओझे वागवीत असते. त्यातून भयंकर चिंता कर्म कर्त्याच्या मनास लागू शकते. आपल्या प्रकृतीस, विचारांस, क्षमतेस प्रतिकूल असणार्या परधर्मानुष्ठानातूनही भय निर्माण होत असल्याचे ज्ञानोबाराय म्हणतात. कारण अशा कर्मानुष्ठानाने यश प्राप्तीची, आनंद प्राप्तीची खात्री नसते. त्यातून मिळालेले अपयश हे भयजनक

ठरते. त्यामुळे स्वधर्मानुष्ठान हेच योग्य असे ज्ञानोबाराय म्हणतात.

*तेवी आवडे तैसा साकडा। आचरतां जरी दुवाड।*

*तरी स्वधर्मचि सुरवाड। परत्रीचा॥ ज्ञाने. ३/२२५*

माणसाने स्वतःच्या आधिकारानुसार योग्यतेनुसार विधिवत् कर्म केल्यास संसारभय समूळ नष्ट होते असेही ज्ञानोबाराय म्हणतात<sup>१</sup>. करणीय कर्मानुष्ठान कींवा परधर्माचरणासारखे भयदायक कर्म मणूष्याकडून का केली जातात असा प्रश्न उपस्थित होतात. अतू मनाच्या इच्छापूर्तीसाठी माणसाचा अहंकार ही कर्म करावयास मणूष्यास भाग पाडतो. भयग्रस्ततेचे आणखी एक आणि महत्वाचे कारण ज्ञानोबाराय सांगतात ते म्हणजे अहंकार. कर्म आणि अकर्मांमध्ये मी कर्ता आहे असा अहंकार संसारभयाचा जनक आहे. किंबहुना भय उत्पत्तीस निमित्त असलेल्या उपरोक्त सर्व कारणांच्या मुळाशी अहंकारच असल्याचे म्हणता येते. म्हणूनच ज्ञानोबाराय म्हणतात,

*कर्माकर्माचिया मोहरा। उद्दं नेहृति अहंकार।*

*संसाराचा दारा। सांडणे जेवी॥ ज्ञाने. १६/७०*

येथे पुन्हा प्रश्न निर्माण होतो की भयनिर्मितीत अहंकाराची भूमिका काय? अहंकाराचे स्वरूप समजून घेतल्यास या प्रश्नाचे उत्तर आपोआपच मिळते. 'मी आहे' अशी भावना म्हणजे अहंकार, आणि जिथं 'मी आहे' तिथे 'मी' च्या सापेक्ष 'माझे' ही भावना आपोआपच जन्म घेते. 'मी' च्या संबंधाने प्रत्येक वस्तू माझेपणाशी जोडली जाते. माझे घर, माझा देश, माझे शरीर इत्यादी. त्यातूनच द्वैत भावना वाढीस लागते. अर्थात 'मी आहे' ही भावना 'तू आहे' याची दुसरी बाजू म्हणावी लागते. जिथं 'मी' तिथं 'तू' असणारच. याचाच अर्थ अहंकार आणि द्वैत या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू म्हणाव्या लागतात. जिथं द्वैत असते तिथं भय असते हा ज्ञानोबारायांचा सिद्धांत आपण पाहीलाच.

एकनाथी भागवतात नाथांनी भय निर्मितीची चर्चा केली आहे. ती पाहिल्यास वरील विषय अधिक स्पष्ट होतो.

*संत एकनाथ म्हणतात-*

*बळी मिळोनि समस्त। आस विषयो विभांडू पाहात।*

*तेणे कासावीस होय चित। भय निश्चित या नाव१॥*

नाथांच्या वरील ओवीच्या आधारे भयाची कारणमिमांसा तिन प्रकारांत केली जाऊ शकते.

- 1) स्वभिन्तवेदनेतून भय स्थिती.
- 2) आचारविचारदृष्ट्या प्रतिकुलवेदनेतून भय स्थिती.
- 3) मानसिक, बौद्धिक, शारीरिक प्रबलतेतून भयस्थिती.

या तिनही गोष्टींना मुळ आहे द्वैताधारीत अहंभावना. याचे मोठे उदाहरण म्हणजे अर्जुन. भिष्म द्रोणादिकांना पाहून माझे चित व्याकूळ झाले आहे, असे जरी अर्जुन म्हणत असला तरी,

माऊलींनी मात्र वास्तव वेगळेच असल्याचे स्पष्ट केले आहे. ते अर्जुनाच्या मानसिकतेचा वेध घेतात. त्याचे चित मोहाने व्याकूळ असण्यापेक्षा ते भितीने ग्रासलेले आहे असे ज्ञानोबाराय म्हणतात. तो आतून घाबरला आहे. आता काय होणार ही भिती त्याला कंपीत करित आहे. मुलतः धैर्यवान असलेला अर्जुन पण युद्धाच्या स्थितीत भविष्याच्या चिंतने तो घाबरला असून त्याचे हृदय डळमळीत झाले असल्याचे ज्ञानोबाराय म्हणतात.

*तैसे सधीर परी विरमले। हृदय तयाचे॥ ज्ञाने. २/३*

युद्धामुळे मी मारला जाणार असल्याची भिती त्याच्या मनात उत्पन्न होते. कारण युद्ध हरले तरी अर्जुन संपणार आहे आणि जिंकलं तरीही तो संपणार आहे. कारण आपलं कुणीतरी मरणं म्हणजे आपलाही अंशिक नाश असल्याची जाणीव त्याच्या मनात आहे. त्यामुळे जिंकलं तरीही आणि हरलं तरीही त्याच्या अहंकाराचं हनन होणार आहे. युद्धासाठी जमलेल्या सर्व योद्ध्यांना मला पहायचे आहे, त्यासाठी माझा रथ दोन्ही सैन्यांच्या मध्ये नेऊन उभा कर, हे शब्द त्याच्या अहंकाराचेच द्योतक आहेत. जेव्हा समोरील भिष्म-द्रोणादिकांना तो पाहतो तेव्हा त्या अहंकाराची दुसरी बाजू समोर येते. ती म्हणजे 'मी संपणार' ही. एकतर अर्जुन म्हणून संपणार किंवा शिष्य, नातेवाईक म्हणून संपणार, पण संपणार 'मी' च. श्रीकृष्णही त्याची अहंकारयुक्त मानसिकता ओळखूनच त्याच्या अहंकाराला पहिल्यांदा गोंजारतात, असे ज्ञानोबाराय चित्रण करतात. मनामध्ये उठलेल्या अहंकारजनीत भितीवर त्याच्या अहंकाराचाच औषध म्हणून वापर करतात. त्याला जाणीव करून देतात की तू सामान्य नाहीस.

*तुवां संयामी हर जिंकिला। निवातकवचांचा ठावो फेडिला।*

*पवाडा तुवां केला। गंधर्वांसि॥ ज्ञाने. २/१०*

तू घाबरू नको, लवकर सावध होऊन मनात धैर्य धारण कर. येथे अर्जुनाच्या चित्रनाने ज्ञानोबारायांनी भयास अहंकार कारण असल्याचे दाखविले आहे. येथपर्यंत ज्ञानोबारायांनी केलेली भयनिर्मितीची कारण मिमांसा आपण पाहिली. आता भय मुक्ततेचे ज्ञानोबारायांनी सांगितलेले उपाय पाहू.

**भयमुक्ततेचे उपाय-**

अहंभावना किंवा द्वैतभावना हेच भयाचे मुख्य मूळ आहे. स्वतःच्या अस्तित्वाला धोका असल्याची जाणीव माणसास भयग्रस करते. मि वाचेल का? असा प्रश्न सतत माणसाच्या मनात ठाण माझून असतो. ज्ञानोबाराय त्याच्या मुळावरच घाव घालतात. जन्माला आलेली प्रत्येक वस्तु मरणारच आहे असे ज्ञानेश्वरी सांगते. इतर संपूर्ण जग हे अनिश्चित आहे. केवळ मृत्यूच एक निश्चित, शाश्वत आहे असे ते म्हणतात. मृत्यूची भिती बाळगून सामान्य जीव रोज प्रतिक्षण मरतात

हे ज्ञानदेवांना पटत नाही. निर्भयतेने मृत्यूचा सामना करण्याची ताकद माणसात निर्माण व्हावी अशी त्यांची अपेक्षा आहे. त्यासाठी ते मृत्युला समजून घ्यायला शिकवितात. वागण्यात परिवर्तन करायला सांगतात. 'उपजे ते नाशे'<sup>10</sup> तेच सत्य असल्याने मनुष्यव्यवहार करता असावा ह्याचा वस्तुपाठ शिकवितात. 'मृत्यु पुढां आहे'<sup>11</sup> या जाणिवेतून मृत्युविषयीचे भय कमी होण्यास मदत होते.

माणसाची अनैतिकता त्याच्या मानात भय उत्पन्न करते. त्यामुळे माणसाचे आचरण नैतिकतेच्या मार्गाचे असावे अशी ज्ञानेश्वरीची शिकवण आहे. मृत्युसारख्या भयंकर भयाच्या सन्मुख उभ्या असलेल्या मानवी जीवनास नैतिकता शिकवून, त्याला मृत्यु हा एक खेळ समजून, त्याचा सामना करता यावा यासाठी ज्ञानदेवांनी अनेक उपाय सांगितले आहेत. श्रीमद्भगवद्गीतेनेही नैतिक आचरणाची पराकाष्ठा असलेल्या दैवी संपत्तीमध्ये 'अभय' या गुणास प्रथम प्राधान्य देऊन गौरविले आहे.

*अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः - गीता-१६/१*

भय हे माणसाने स्वतःच निर्माण केलेले असल्यानेच व त्यातून माणूस स्वतःच सहज बाहेर पडू शकत असल्याचे ज्ञानोबाराय सुचवितात. अहंकार धरून ठेवण्याने माणसाची स्थिती अत्यंत दयनीय होते. असे त्यांना वाटते. तो स्वतःच स्वतःचा वैरी होऊन स्वतःचा घात करवून घेतो. कोशकटक ज्याप्रमाणे स्वतःच्या विनाशास कारण होतो त्याप्रमाणे मनुष्यदेखील स्वतःच्या अज्ञानामुळे, मान्यतांमुळे, देहात्मवादी विचारांमुळे, त्याच्या सर्वनाशास कारण होतो. तो स्वतःच ब्रह्मरूपच आहे, पण त्याची बुद्धी 'मी देह धारी जीव' असल्याच्या विपरीत ज्ञानाला कवटाळून बसलेली आहे. तो सदैव भयमुक्तच असताना त्याची मान्यताच त्याला मुक्ततेच्या आनंदापासून दूर ठेवते. माऊलींनी दिलेला दृष्टान्त अत्यंत समर्थक आहे.

*जैसी शुकाचेनि अंगभारे। नळिका भोविन्नली येरी मोहरे।*

*तेणे उडावे परि न पुरे। मनशंका।।*

*वायांचि मान पिळी। अटुवे हिर्ये आंवळी।*

*टिटांतु नळी। धरुनि टाके।।*

*म्हणे बांधला मी फुडा। एसिया भावनेचिया पडे खोडा।*

*कि मोकळिया पायांचा चवडा। गोवी अधिके।।*

*ऐसा काजेविण आतुडला। तो सांग पां काय आणिके*

*बांधिला।*

*मग न सोडीच जर्ही नेला। तोडूनि अर्धा -ज्ञाने. ६/७६ ते*

७९

तारेच्या सहाय्याने (पोपटाला पकडण्यासाठीच) बांधलेल्या नलीकेवर पोपट बसतो आणि त्याच्या वजनाने ती नळी फिरल्यानंतर तो पोपट उलटा होत असतो. पोपटाच्या त्या

अवस्थेचे व त्याच्या मानसिकतेचे दर्शन ज्ञानोबाराय घडवितात. उलट्या फिरलेल्या पोपटास पृथ्वी किंवा इतर झाडे काहीच न दिसल्याने त्यास पृथ्वीचा प्रलय झाल्याचा भास होतो. संपूर्ण जग नष्ट झाले आहे आणि केवळ मीच एक शिल्लक राहीलो आहे, योगायोगाने मला एक आधार मिळाला आहे, तो सुटता कामा नये. अन्यथा मृत्युशिवाय पर्याय नाही, ही भिती त्याच्या हृदयाचा ठाव घेते, तो त्या नळीला जोर-जोरात आवळण्याचा प्रयत्न करतो. वास्तविक पाहता तो कोणत्याही बंधनात नाही, तो सदैव मुक्तच आहे, पण मी बंधनात आहे ही त्याची भावनाच त्याला भयविद्ध करते, मी मरेल या भयाने तो अधिकाधिक ग्रासला जातो. त्याच्या भयास इतर कुणी कारण नाही, त्याची स्वतःची मान्यताच त्यास कारण आहे. नळी सोडल्यास माझा अंत होईल ही कल्पना झटकून टाकल्यास तो भयमुक्त होऊ शकतो. पण तो नळी सोडायला तयार होत नाही. तसेच मनुष्याचे आहे. अहंकाराच्या आहारी जाऊन 'मी आहे' या कल्पनेतच माणूस जगतो. ती त्यानेच करवून घेतलीली धारणाच त्याच्या भयगंडास कारण ठरते. ज्ञानोबाराय म्हणतात-

*म्हणऊनि आपणया आपणचि रिपु। जेणे वाढविला हा*

*संकल्पु।*

*ज्ञाने. ६/८०*

अर्थात माणसाचे नकारात्मक विचारच त्या भितीस कारण असून सकारात्मक विचारांनी त्यावर मात करणे शक्य आहे, नव्हे भयातून पार होण्याचा तोच एकमेव मार्ग आहे. त्यामुळे भयभीत झालेल्या मनुष्याच्या मनात सकारात्मक विचारांची उर्जा निर्माण करण्याचे महत्वाचे कार्य स्वतः सामर्थवान असण्याच्या विचारांतून घडते. ज्ञानोबाराय निर्भय होण्यासाठी प्रथम अहंकाराचे निर्मूलन सांगतात, तर पुढे द्वैत भावनेचे निर्मूलन सांगतात. या दोन्ही घटना परस्परांवर अवलंबून आहेत. अहंकार गेल्यास संपूर्ण परमात्माच आहे. हि भावना दृढ होणार आहे तर द्वैत संपल्यास केवळ 'मी' च आहे म्हणजे आत्मा हाच जग आणि जगदीश्वर आहे ही अनुभूती येणार आहे. अर्थात् गन्तव्य स्थान एकच असून केवळ पद्धती बदलणार आहे. दोन्हीतूनही अद्वैताचाच अनुभव येणार आहे. मी नाहीच, केवळ परमात्माच आहे या भावनेने संसारभय समुळ नष्ट होते तसेच, भयोत्पादक द्वैत नाहीच संपूर्ण जग हे केवळ आत्माच एक आहे असा अनुभव भयाचे नावही शिल्लक ठेवत नाही असे ज्ञानोबाराय म्हणतात.

*तैसा कर्माकर्माचिया मोहरा। उठुं नेदुनि अहंकारा।*

*संसाराचा दरारा। सांडणे येणे।।*

*अथवा ऐक्यभावाचेनि पैसे। दुजे मानूनी आत्मा ऐसे।*

*भय वार्ता देशे। दवडणे जे।। ज्ञाने. १६/७९,७९*

भीती ही जगण्यातला आनंद घालवीत असल्यामुळे मनुष्य भीती घालविण्याचे प्रयत्न करतो. भीती घालविण्याच्या

प्रयत्नांच्या मागेच भय दडलेले असते. त्यामुळे भीती घालविणे अशक्य आहे, कारण ती अहंकारातून जन्माला येते. 'मी' संपणार ही भावना भयास कारण आहे. मनुष्याच्या संपर्कातील कोणत्याही वस्तूचा नाश हा त्या मनुष्याचा त्या वस्तूच्या संदर्भात नाश असतो. जन्मलेला मनुष्य मरणारच असतो नव्हे, तो प्रतिक्षण मरत असतो. स्वतःच्या संपण्याची भावना मनुष्यास भीतीने घेरते. घाबरणे हा जिवाचा स्वाभाविक धर्म आहे, जोपर्यंत मनुष्य शरीराला 'मी' समजतो तोपर्यंत घाबरणे अपरिहार्य आहे. कारण शरीराच्या मृत्यूमुळे स्वतःचा मृत्यू होत आहे अशी भावना मनुष्याच्या अंतःकरणात जन्म घेते. वास्तविक मृत्यू हा अहंकाराचा असतो 'मी' आहे या भावनेचा मृत्यू असतो. जिथं शरीर किंवा अंतःकरण म्हणजे 'मी' ही भावना संपेल तेव्हा 'मी' कोणी आहे ही कल्पनाच नष्ट होते. अहंकार नष्ट होतो. स्वतःचं वेगळं अस्तित्व विश्वात आहे ही समज नष्ट होते. स्वतःच्या अस्तित्वाची जाणीव ही कुठल्यातरी पदार्थाच्या वेगळेपणाच्या भावनेतून उत्पन्न होते, त्या वस्तूशी असलेल्या तादात्म्यातून निर्माण होते. शरीराशी, स्वतःच्या अंतःकरणाशी, समाजाशी, धर्माशी, अथवा कोणत्याही वस्तूशी असलेलं तादात्म्य हे 'मी आहे' अशी भावना निर्माण करण्यास कारण ठरते. जेव्हा जगाशी असलेले तादात्म्य संपते तेव्हा अहंकार नष्ट होतो. तेव्हा 'मी आहे' ही वृत्ती ही नष्ट होते. देह, अंतःकरण, समाज, किंवा इतर दुःखदायी गोष्टी लोप पावतात. उरतो तो केवळ परमात्मा. केवळ आत्मा. तो आत्माच देह, तो आत्माच विश्व, तो आत्माच परमात्मा. आत्मा आणि परमात्मा यातील द्वैत संपून केवळ येते ती अद्वैतानुभूती. त्या अवस्थेत भीतीचं नावही शिल्लक राहत नाही. त्यामुळे भय संपविण्याचे प्रयत्न करण्यापेक्षा भय का निर्माण होते हे ज्ञानोबाराय सांगतात आणि भय निर्मितीस कारण असलेल्या अहंकारजन्य द्वैत भावनेवरच माऊली प्रहार करायला सुचवितात.

अद्वैतानुभूती हाच अभ्यावस्था प्राप्तिचा एकमेव उपाय ज्ञानोबाराय सुचवितात. त्यासाठी ते मिठाचा दृष्टान्त देतात-  
*पाणी बुडवू ये मिठाते। तंव मीठची पाणी आते।*  
*तेवी आपण जालिया अद्वैते। नाशे भय।। ज्ञाने. १६/७२*  
अद्वैतानुभूती आल्यानंतर सर्व व्यवहार परमात्मरूप होतात. आतील (आत्मा) आणि बाहेरील संपूर्ण जग हे केवळ एकच असल्याची अनुभूती आल्यानंतर, मी सर्वकाळ आहे ही जाणीव होऊन संपूर्ण भय नष्ट होते.

*जे आत बाहेरी आघवे। मीचि करुणि घालावे।*

*मग सर्वी काळी स्वभावे। मीची आहे।।*

*अर्जना ऐसे जाहालिया। मग न मरिजे देह गेलिया।*

*संग्राम केलिया। भय काय तुंज।। ज्ञाने. ८/७७, ७८*

*तैसे शरीराच्या लोपी। सर्वथा नाश नाही स्वरूपी।*

*म्हणऊनि तू हे ना रोपी। भ्रांती बापा।। ज्ञाने. २/१४३*

आपला नाश होणार आहे ही भावना असुरक्षितता निर्माण करते. त्यामुळे ज्ञानेश्वरी आत्मस्वरूपाला केंद्रस्थानी ठेऊन त्याचा नाश सर्वथा अशक्य असल्याचे प्रतिपादन करते. मी आत्मा आहे, अमर आहे, नाश फक्त शरीराचा होतो, तोही नाश नसून फक्त रूप परिवर्तनच आहे ही भावना माणसात सकारत्मकता निर्माण करते. शरीर हेच सर्वस्व असून तोच आत्मा आहे हा विचार शरीराच्या नष्ट होण्याच्या जाणिवेतून भयगंड निर्माण करतो, स्वतःविषयी हीनतेची, कमजोरीची, अशक्तपणाची, निर्बलतेची, पापी असण्याची भावना जागवितो. त्यामुळे ज्ञानेश्वरी शरीर केंद्री विचारांकडून आत्मकेंद्री विचारांकडे प्रवाहीत करते. आत्मा हाच परमात्मा आहे, तोच मी असून तो मीच विश्वात एकरूप आहे, ही भावना आत्मविश्वास वाढविते. भय तेव्हाच दूर होते जेव्हा मनुष्य स्वतःला नष्ट शरीर न मानता अविनाशी शरीर मानेल. परमात्मा माझ्याबरोबर आहे किंवा मीच परमात्मा आहे, सर्वशक्तीमान आहे, ही दृढ भावना संकटांचा सामना करण्याची कनखरता प्रदान करते. असहायतेची, निर्बलतेची, कमीपणाची भावना संपवून भय नष्ट करते प्रयत्नवादी प्रवृत्ती वाढीस लागते. मी करू शकतो, मी करणार असा आत्मविश्वास वाढतो. लढावू वृत्तीचा जन्म होतो. कर्म करण्याविषयी, प्रयत्नरत राहण्याविषयी उत्साह वाढतो. जोपर्यंत परमात्मा माझ्याबरोबर आहे तो पर्यंत कोण मला त्रास देऊ शकत ? कोण माझी उपेक्षा करू शकत ? कुणाचे भय आहे? शेवटचा श्वास घेतानाही भीती स्पर्श करू शकणार नाही.

शरीराचा मृत्यु आणि त्यासह इतर सर्व अनात्म पदार्थांच्या नश्वरतेतून ज्ञानोबारायांनी समाजाला न्यायसंगत वागवण्याची शिकवण दिली आहे. जगाच्या नश्वरतेच्या जाणिवेतून अन्याय करण्याची, कुणाच्या धन-संपत्तीवर गृध्रदृष्टी ठेवून तिचे हरण करण्याची पाशवी मनोवृत्ती नष्ट होऊन समाधानी व प्रयत्नवादी वृत्तीचा उत्कर्ष होणे या वर्तनाची अपेक्षा ज्ञानोबाराय करतात. माणसाने प्रामाणिकपणे आपली कर्म करत राहावे, सत्याच्या मार्गावर चालावे, हाच भयावरील विजयाचा उपाय आहे. सत्याचाच विजय होतो. सत्यानेच मनुष्य व्यापकता अनुभवतो.

उपनिषद म्हणतात- *सत्यमेव जयति नानृतं सत्येन पन्था विततो देवयानः।*

*येनाक्रमन्त्यृषयो ह्योसकामा यत्र तत्सत्यस्य परमं निधानम्।।<sup>12</sup>*

हे विचार स्वार्थपरता आणि ईर्ष्या यांपासून दूर ठेवतात. मनुष्याचे कर्मच त्याचे भाग्य घडवित असते. आजचे कर्म हेच उद्याचे भाग्य होत असते. त्यामुळे कर्म हीच ईश्वराची प्रार्थना होय. त्यातून परमात्मा संतुष्ट व्हावा, त्याच्या

संतुष्टीतून कर्मानेच मनुष्यास समाधानाचा, शांतीचा, निर्भयतेचा प्रसाद मिळावा, असे ज्ञानोबारायांनी वाटते. ज्ञानेश्वरी कर्मवाद शिकविते. त्यातून ज्ञानोबाराय स्वावलंबनाची बीजे रुजवितात. स्वावलंबन हे आळस आईतखावू वृत्ती घालवून कर्मनिष्ठ बनवते, आत्मनिर्भर बनवते. या अद्वैताच्या जगात कुणीच कुणाला काही देत नसल्याने स्वतःचा मार्ग निर्भयतेने निर्माण करावा लागतो असे ज्ञानेश्वरी सांगते.

ज्ञानेश्वरीतील वरील विवेचनातून मनुष्याची आत्मिक शक्ती वाढविणे आवश्यक असून त्याचा स्वतःवरील विश्वास जो डळमळीत झाला आहे तो भयास कारण असून तो त्यास पूर्णा प्राप्त व्हावा आणि त्याने धैर्याने संकटांचा सामना करावा हीच शिकवण मणूष्य जातीला मिळते. जो परमात्म्यावर विश्वास करतो पण स्वतःवर करत नाही तोच या भयाच्या गर्तेत सापडतो. म्हणजेच आत्मविश्वास हाच अत्यंत महत्त्वपूर्ण असल्याची ज्ञानेश्वरीची मान्यता आहे. स्वतःवरील विश्वासानेच व्यक्ति भयमुक्त होऊ शकते. अर्थात भिती घालविण्याचे उपाय ज्ञानोबाराय सांगतात असे म्हणण्यापेक्षा भिती का निर्माण होते हे समजावून सांगतात. भयाचे स्वरूप आणि निर्मितीची कारणे समजल्यास त्यातून निवृत्तीचे प्रयत्न सहजशक्य होतील असेच ज्ञानोबारायांचे मत दिसते.

अशाप्रकारे ज्ञानेश्वरीतून ज्ञानदेवांची मनोविक्षेपणाविषयीची प्रगल्भ जाणीव स्पष्ट होते. त्याचा स्वतंत्र अभ्यास होणे आवश्यक आहे.

#### संदर्भ-

1. श्रीमद्भगवद्गीता १०/४
2. ज्ञानेश्वरी (कुंटेप्रत), श्रीवामनराज प्रकाशन, पुणे, तृ. आ. २०१२ अध्याय १०/८५, ८७
3. सदर श्लोकाचा संदर्भ लो. टीळकांनी गीता रहस्याच्या ६३ व्या पृष्ठावर दिलेला आहे.
4. ज्ञानेश्वरी १२/१६९
5. तत्रैव, ८/१४०, १४१
6. तत्रैव ११/३६४ ते ३६८
7. तत्रैव १८/६९८
8. तत्रैव १८/६९९ ते ७०२
9. एकनाथी भागवत २८/१८१
10. ज्ञानेश्वरी २/१५९
11. तत्रैव १३/५४५
12. मुंडक. उपनिषद्. ३/१/६