

साधकांसाठी.....

- प. पू. सदगुरू श्री सिद्धयोगेश्वर महाराज

मायारूपी जलाने तुडुंब भरलेला हा संसार सागर जीवाला तरुन जाण्यासाठी अत्यंत कठीण झालेला आहे. या समुद्राचे पाणी निव्वळ खारट आहे. या पाण्यात प्रचंड जलचरे अनिवार झालेली आहेत, आणि ती जलचरे इतकी मगरमस्त झालेली आहेत की, त्या पाण्यातील एका एका जलचरांनी आपल्या सामर्थ्याने सर्व चराचर गिळून टाकले आहे. या संसारसागरात मोहाच्या एका पाठोपाठ एक अशा अति दुर्धर लाटा उसळत आहेत. त्या उसळलेल्या लाटा ऐहिक तीराच्या तटावर आदळतात आणि त्यामुळे जीवाचे असलेले धैर्य कोलमडून पडते. जीवामध्ये अहंकार रूप झंझावत असतो. तो अहंकार रूपी झंझावात रो रो असा आवाज करीत सर्व समुद्र नुसता खवळून टाकतो, आणि जीवात असणारा अहंकार मी आणि माझं असे म्हणून मोठमोठ्याने गर्जना करत असतो. त्याचप्रमाणे या संसार सागरात नाना प्रकारच्या वासनांचे भोवरे गरगर फिरत असतात. त्यामुळे या संसार सागरातून पलीकडे जाण्याचे धैर्य जीवाला सहसा होत नाही. या संसार सागराला मिळणाऱ्या द्वेषरूपी खाड्या आहेत. त्यांना क्रोधाची भरती येते आणि असूया, असूया तर तिरस्कारांची तोंडं आवासून बसलेली असते.

या भवसागरात कामरूपी पर्वतांची असंख्य, उंच उंच अशी शिखरे आहेत. त्या शिखरांवर जीवाच्या इच्छेची मोठ मोठी झाडे आहेत. आणि हि झाडे विषयाकुराने फोफावली आहेत. या समुद्रात संकल्प आणि विकल्परूपी मासे आहेत. निंदारूपी सुसरी आहेत. द्वेषरूपाने माजलेले नक्र सुध्दा या समुद्रात तडफडत आहेत. हा प्रचंड संसार सागर तरुन कसा जावा हे जीवांना कळेनासे झाले आहे. जीवांचे जीवन हे त्रिविध तापांच्या समुहाने भरलेले आहे. या विश्वातील जीवाचे जीवन जन्म, बाल्य, तारुण्य, वृद्धत्व आणि मृत्यू या येणाऱ्या प्रत्येक अवस्थेत त्याला भोगाव्या लागणाऱ्या त्रिविध तापांनी. त्रिविध ताप म्हणजे आदिदैविक, आदि भौतिक आणि अध्यात्मिक. या त्रिविध तापांनी याचे जीवन भरलेले आहे.

त्रिविध ताप म्हणजे काय?

आता ताप कशाला म्हणतात ते पाहू. पिंड आणि परिस्थिती यांच्यात जी खेचाखेच होते, त्यावेळी पिंडावर जे प्रतिकूल आघात होतात त्यांना संतसत्पुरुष ताप असे म्हणतात. तर या जगात जीवाने केलेल्या कर्माचा जाब त्या जीवाला द्यावाच लागतो. जीवाने केलेल्या चांगल्या अगर वाईट कर्माप्रमाणे याच देही किंवा हा देह सोडल्यानंतर म्हणजे मृत्युनंतर त्याला यमयातना म्हणजे स्वर्ग किंवा नरक याचे भोग भोगावेच लागतात. हे मृत्युनंतरचे जे भोग आहेत ते मनुष्यजन्मातील सामान्य जनांना समजणार नाही. कारण हा जो फळ भोग आहे तो अतिद्रव्य आहे. पण लक्षात ठेवा की तो आपल्याला दिसत नाही म्हणून तो काल्पनिक आहे असे मात्र समजू नका. मृत्युनंतरच्या अवस्थांची जी वर्णन केलेली आहेत, ती शास्त्रांनी केलेली आहेत. या मृत्यूच्या पलीकडे भगवंतानी काही व्यवस्था करून ठेवलेली आहे. या जगात जीवाने केलेल्या कर्माचा जाब त्याला द्यावाच लागतो.

आपण पाहतो की समाजात अनेक स्वभावाच्या व्यक्ति असतात. काहींना त्यांच्या पूर्व पुण्याईमुळे त्यांना एक किंवा अनेक शक्ती प्राप्त झालेल्या असतात. पण त्या शक्तींचा उपयोग ते लोक फक्त आपलाच स्वार्थ साधण्याकरीता करीत असतात. म्हणून ही अनिती आहे, अन्याय आहे. अशा तऱ्हेने कर्म करणाऱ्या माणसांना या जगातील अनेक सुखसोयी जरी मिळत असतील आणि हे आपण पहात जरी असलो तरी मृत्युनंतर त्यांना त्यांनी केलेल्या कर्माची फळे भोगावीच लागतात हे आपण विसरता कामा नये. मृत्यु नंतरच्या यातना या भयंकर आहेत. अक्राळविक्राळ आहेत. मृत्युनंतर भोगाव्या लागणाऱ्या यमयातनांना आदिदैविक ताप असे म्हटले जाते.

आता आदिभौतिक ताप म्हणजे काय ते पाहू! आदिभौतिक ताप म्हणजे माणसाला माणसाकडून होणारे दुःख. जीवाला बाह्य पदार्थांच्या संयोगाने निर्माण होणारे जे दुःख असते, उदा. मन बेचैन हेणे, शरीर रोगाट होणे, शरीराला अपघात होऊन दुखापत होणे, खडुयात पडणे वगैरे अनेक दुःखदायक गोष्टी ज्या घडत असतात; त्यांना आदिभौतिक ताप असे म्हटले जाते.

आता अध्यात्मिक ताप म्हणजे काय ते पाहू! अध्यात्मिक ताप म्हणजे अनेक काळजीने काळवंडणे, अनेक दुःखाने मानसिक यातना भोगणे, रोग नसताना सुध्दा जीवाची तगमग होणे, म्हातारपणाच्या यातना, सदान

कदा कांही रोग जडणे इत्यादी. तर अनेक रोग, अनेक भोग, अनेक दुःख, अनेक जखमांमुळे माणसाला जे दुःख होते त्याला अध्यात्मिक ताप असे म्हटले जाते.

तर माणसाचे जीवन आदिदैविक, आदिभौतिक आणि आध्यत्मिक या त्रिविध दुःखाच्या समुहांनी भरलेले आहे. या दुःख समुहांना बाजूला करून त्यातून सुटका होण्यासाठी प्रत्येक जीव अविरत प्रयत्न करत असतो. जीवाकडून होणारी सर्व कर्म सुध्दा सुख आणि शांती प्राप्त होण्यासाठीच केलेली असतात. पण जन्मापासून देहत्यागापर्यंत जीवाला कल्पनातीत हाल अपेष्टा सोसून सुध्दा, रात्रंदिवस प्रयत्न करून सुध्दा या भौतिक सुखाच्या प्राप्तीने शाश्वत सुख आणि चिरकाल शांती प्राप्त झाली आहे कां? तर त्याचे 'नाही' हेच उत्तर द्यावे लागेल. जीवाने सुखप्राप्तीसाठी केलेल्या प्रयत्नांना काही वेळा यश आल्यासारखे जरी दिसत असले तरी सुध्दा त्याने केलेले प्रयत्न शेवटी विफल होऊन मनुष्य ज्या गोष्टीपासून सुखाची अभिलाषा धरतो ते सुख नसतेच मुळी. तर तो केवळ सुखाचा आभास असतो. सुखाची अभिलाषा बाळगलेली वस्तू जर त्याला प्राप्त झाली आणि जरी त्याला क्षणिक सुखाची प्राप्ती होत असली; तरी सुध्दा त्या प्राप्त झालेल्या सुखात आणखी दुःख रुपी वृक्षांची बीजेच त्यात दडून बसलेली आहेत. हे त्याला कालांतराने दृष्टीस येते. कारण नाशवंत वस्तू आणि नाशवंत व्यक्ती त्याचप्रमाणे परिवर्तनशील परिस्थिती यामुळे शाश्वत सुखाची अनुभूती होणे असंभवनीय आहे. या जगातील सुखं नश्वर आणि अशाश्वत आहेत; म्हणून या अशा नश्वर अशाश्वत आणि अनित्य सुखाच्या प्राप्तीसाठी हा जो धडपडणारा जीव आहे, तो बंधनात पडून आपला अधःपात करून घेतो. जीवाला निरनिराळ्या अवस्थातून जावे लागते. जीवाची बाल्यावस्था असते ती तर क्रीडा, कौतुकातच निघून जाते. नंतर तारुण्य स्त्री, पुत्र, धन, घर, जमीनजुमला यांच्या आसक्तीने मोहात फसते आणि असं मोहात फसलेलं तारुण्य नंतर जिर्ण होऊन जर्जर अवस्थेत प्राप्त होणारी दुःखचं दुःख तो भोगत असतो. त्यामुळे जीवाला केव्हाही आणि कोठेही सुख आणि शांतीचा लवलेशही प्राप्त न होता आकस्मितपणे एक दिवस स्वतःचे कल्याण साध्य करून न घेता तो जीव मृत्यूच्या कराल जबड्यात भक्ष्यस्थानी पडतो. सर्व जीवन अपार कष्ट आणि मृत्युसमयी वेळेच्या यमयातना; अशाप्रकारे त्याच्या जीवनाची समाप्ती होते.

सुख कसे प्राप्त होईल याचा सतत शोध घेत असलेल्या जीवाला सुख प्राप्ती न होता दुःखच प्राप्त होतं. याचा अर्थच असा आहे की, जीवाचे सुख प्राप्तीचे मार्ग तरी चुकत असले पाहिजे किंवा त्याच्या सुखाच्या कल्पनेत हिनत्व असले पाहिजे. आता सर्व सामान्य जीव ज्याला सुख समजतात ते सुख नसतेच मुळी; तर दुःखचं सुखाचा पोषाख घालून त्याला छळत असते. या भौतिक सुखाची तन्हाच अशी आहे. येथील सुर्यादिकांचा जन्मच मुळी अस्तासाठी झालेला असतो. गर्भ उदरात असतानाच मृत्यू त्याला शोधत असतो आणि सध्याच्या या वैज्ञानिक प्रगत युगातसुध्दा मानवाने सुखासाठी केलेले प्रयत्न शेवटी नाशालाच कारण होतील की काय अशी भीती निर्माण झाली आहे. म्हणून हे सर्व प्रयत्न अपूर्ण आहेत, हेच आपल्या अनुभवायला येतात. सर्व प्राणिमात्रांचे प्रयत्न चिरंतनानंद रूप सुखाची प्राप्ती होण्यासाठीच असतात. ते त्यांना मिळत नाही.

ज्ञानेश्वर माऊलीच्या शब्दात सांगायचे झाले तर ते म्हणतात की, या लोकांचे प्रयत्न म्हणजे पाण्यात पडलेल्या चंद्रबिंबला मासे पकडण्याच्या जाळ्यात पकडण्याप्रमाणे असतात. त्याचे प्रयत्न चुकीचे असतात. मग कोणत्या मार्गाने गेले असता निश्चयस, निरतिशय, सच्चिदानंद प्राप्त होईल? याला उत्तर आहे की, जीवाला आत्मविस्मरणामुळे त्या भगवंताला विसरल्यामुळे या संसार चक्रात भटकत राहण्याची पाळी आलेली आहे. त्यामुळे त्याला अनंत दुःखं भोगावी लागत आहेत.

यातून सुटका होऊन आपल्या जीवाचे जर कल्याण व्हावे असे वाटत असेल तर, त्यासाठी आपल्याला परिपूर्णतेच्या शिखरावर असलेल्या जो सर्व फळाचा दाता, दयाळू, भक्तिचा भुकेला आहे आणि असंख्य दुःखाने भरलेल्या या संसारसागरातून आपल्या भक्ताला आपल्या लिलेने पार करणारा असा जो सर्वशक्तिमान परमानंद परमेश्वर आहे; त्याला प्राप्त करून घेणे हे प्रत्येक माणसाचे पहिले कर्तव्य आहे. या संसारात प्राप्त होणारी जी दुःखं आहेत त्यांना नष्ट करणारी कोणती शक्ती असेल तर ती म्हणजे परमेश्वर! म्हणून प्रत्येक माणसाने परमेश्वर प्राप्तीसाठीच सर्व प्रयत्नांची पराकाष्ठा केली पाहिजे. परमात्मा साक्षात्कार हेच मानवी जीवांचे अंतिम ध्येय असले पाहिजे.

जीवाने परमेश्वर प्राप्ती करून घेतली तर जीवाला कोणत्याही प्रकारची न्यूनता न राहता सर्व गोष्टींची अनुकूलता प्राप्त होते. आणि जगी प्रारब्ध कर्मानुसार त्यांच्यावर केव्हादेही दुःखद प्रसंग कोसळले तरी सुध्दा ते दुःखद प्रसंग त्याला विचलीत करू शकत नाहीत. अशा परमेश्वराला जर आपण विसरलो तर आपणच आपल्या अधःपतनाला कारणीभूत ठरणार आहोत. हे जर माणसाने जाणले आणि तो जर परमेश्वराच्या प्राप्तीसाठी वाटचाल

करु लागला तर त्या मार्गाने वाटचाल करणाऱ्या भक्ताला याच जन्मात किंवा सृष्टिनियमानुसार अनेक जन्मानंतर का होईना परमेश्वराच्या त्या दिव्य मंदिरात प्रवेश मिळून त्या सच्चिदानंद रूप परमेश्वराला प्राप्त करून घेता येईल. एका परमेश्वराशिवाय या जगात आपल्याला कोणाचाच आधार नाही असे मानून मान, कीर्ती आणि प्रपंच यावरील आसक्ती यांचा त्याग करून संसारातील अहंता ममतारहीत होऊन एक परमेश्वरच आपला सर्वेश्वर आहे, आपला आश्रय तोच आहे आणि तोच आपल्याला परमगती देण्यास समर्थ आहे; असे समजून परमेश्वराची भक्ती दृढ करण्यासाठी आपल्याला पौरुष प्रयत्नांची आवश्यकता आहे. त्याचप्रमाणे आत्मसाक्षात्कार होण्यासाठी श्रेष्ठ महात्म्यांचा सदाचार, श्रुती, स्मृती, रूप, शास्त्रे हे दोन डोळे उघडे ठेऊनच आपल्याला वाटचाल करावी लागेल. आपण हे लक्षात ठेवावे की, डोळे उघडे ठेऊन श्रेष्ठ महात्म्यांचा सदाचार पाहणे आणि डोळे आहेत म्हणून शास्त्रवाचन करणे म्हणजे डोळे उघडे ठेवणे नव्हे. तर श्रेष्ठांचे आचार व शास्त्र जे कांही सांगत आहे त्याचे आचरण आपण केले पाहिजे. ते आचरण दृढ करणाऱ्यासाठी आपल्याला वैयक्तिक प्रयत्नांची जोड द्यावीच लागेल तरच आपल्याला अंतिम ध्येय साध्य करता येईल. आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, या वाटचालीत प्रचंड अडथळे निर्माण करणाऱ्या अनेक गोष्टी आहेत. त्यापैकी मुख्य गोष्ट म्हणजे माणसाची मानसिक दुर्बलता. मानसिक दुर्बलतेला प्रयत्नपूर्वक झुगारून दिले पाहिजे आणि दुसरी जी बुद्धिची मलिनता आहे तीला दूर करून कार्यक्षम करण्याचा प्रयत्न करणे हे आपले आद्य कर्तव्य आहे. अध्यात्मिक साधनेत स्थिरता प्राप्त होऊन अखंडानंद प्राप्त होण्यासाठी आपल्या मनात उदभवणाऱ्या विचित्र वासना आहेत त्याचा त्याग करण्याची क्षमता प्रत्येकाने साध्य केली पाहिजे. या विचित्र वासनांचा त्याग करण्यात जर आपण यशस्वी ठरलो तरच आपला ज्ञान प्राप्तीचा मार्ग सुखकर होऊन आपल्याला इच्छित स्थळी विनासायास लवकर पोहचता येईल.

प्रकृती ही त्रिगुणात्मक आहे. या तीन गुणांपासून या सृष्टीत उत्पन्न झालेल्या जीवांना अविद्येमुळे दुःखाचे भोग भोगावेच लागतात. तर हे दुःखाचे भोग कशामुळे घडत आहेत आणि आपल्याला क्षणभर वाटणारे हे भौतिक सुख कसे दुःखदायक आहे याचा जर आपण सतत विचार केला तरच आपल्याला त्या विषयभोगातील दुःखाचं ज्ञान होऊ लागेल आणि असं ज्ञान प्राप्त झाले तरच माणसाच्या मनांत विवेक व वैराग्य उत्पन्न होऊन त्याचे मन अक्षय सुखाच्या प्राप्तीसाठी मोक्षाच्या वाटेला लागेल. परंतु जन्माला आलेला जीव अविद्येमुळे, अज्ञानामुळे त्याला आत्मविस्मरण होऊन संसारचक्रातच घुटमळत रहातो. आपण प्रथम हे समजून घेवूया. अज्ञानी कोणाला म्हणतात हे सुद्धा समजून घेऊ या.

जे मूर्ख आहेत, रजोगुणी आहेत, पढतमूर्ख आहेत, करंटे, आळशी आणि आत्मविस्मरण होणाऱ्याला अज्ञानी समजले जाते. त्याचप्रमाणे जे लोक सत्वगुणी आहेत, ज्यांच्याजवळ सदविद्या आहे, जे निस्पृही आहेत, विरक्तही आहेत, भक्त ही आहेत आणि आत्मसन्मुख आहेत अश्यांना सुद्धा अज्ञानी समजले जाते. मग आपल्याला प्रश्न असा पडतो की, ज्ञानी कोणाला समजायचं? तसं पाहिलं तर या विश्वातील जीवांना प्रपंच चालवण्यासाठी व्यवहाराचे ज्ञान आहेच आणि त्या ज्ञानाला अनुसरूनच या विश्वातील व्यवहार चालत असतात. होय, हे जरी खरे असले तरी सुद्धा आपण सामान्य माणसं ज्याला ज्ञान समजतो ते ज्ञान आणि या संसारातील दुःखापासून सोडवून भगवंताचे दर्शन घडवून देणारे जे ज्ञान आहे या दोघात मोठा फरक आहे. तर ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान जोपर्यंत आपल्याला अंतर्यामी असलेले आत्मस्वरूप साक्षात्काराद्वारे प्रचितीस येत नाही आत्मसाक्षात्कार होत नाही तोपर्यंत सारं अज्ञान आहे. तर इंद्रियजन्य विषयी सुख ही शेवटी दुःखदायक आहेत. परमशांतीचे मार्ग भिन्न असले पाहिजेत असे विचारचक्र जर माणसाच्या चित्तात सुरु झाले तरच त्याच्या सुखदुःखाच्या कल्पनेत बदल घडून शाश्वत अशा सततच्या प्रयत्नाने भौतिक सुखापेक्षा निरतिशय, नरालंब, अक्षय सुख ज्या मार्गाने गेले असता प्राप्त होईल अशा मोक्षाच्या वाटचालीला तो लागेल. या वाटचालीत त्याच्या चित्ताला जर श्रेष्ठ प्रतिची सुखं दिसू लागली तरच त्याचं मन विषय सुखापासून पराडःगमुख होईल. जीवाला श्रेष्ठ प्रतिचे सुख पाहिजे असेल तर जीवाच्या ठिकाणी विशिष्ट प्रकारची पात्रता असावी लागते. प्रपंचात काय किंवा परमार्थात काय कोणतेही कार्य सिध्दीस न्यायवयाचे असेल तर जीवाच्या ठिकाणी विशिष्ट प्रकारची पात्रता असावीच लागते.

आत्मज्ञान प्राप्त होण्यासाठी विवेक आणि वैराग्य या दोघांची नितांत आवश्यकता आहे. गाडीला चालण्यासाठी ज्याप्रमाणे दोन चाकांची आवश्यकता असते किंवा माणसाला चालण्यासाठी दोन पायांची आवश्यकता आहे, त्याचप्रमाणे विवेक आणि वैराग्य हे दोन्ही साधकाच्या अंगी समतोलपणाने असले पाहिजे. एक विवेक नसेल तर नुसतं वैराग्य असून चालणार नाही. आणि नुसतं वैराग्य आहे पण विवेक नसेल तरीही चालणार नाही. तर एका वाचून एक वाया जातो. मग अशी परिस्थिती होते की, धड ना प्रपंच, ना परमार्थ. तर आपले ध्येय कोणते आहे? प्रपंचाचे स्वरूप काय आहे? आपण करीत असेलली साधना कोणती? जगाचा स्वभाव कसा व

स्वानुभूतिची लक्षणं कोणती? इत्यादी प्रश्नांची अगदी स्पष्ट अशी उत्तरे बुद्धीने आकलन करणे याला विवेक असे म्हटलेले आहे.

त्याचप्रमाणे वैराग्य निर्माण होणेही आवश्यक आहे. वैराग्य म्हणजे माणसावर कोणतीतरी भयानक आपत्ती कोसळते, त्यावेळी तो जीव त्या आपत्तीला घाबरून आपले कर्तव्य सोडून पळून जातो, त्यालाच तो वैराग्य असे समजतो. नंतर तो साधू संन्यासी होण्याची गोष्ट करत असतो, त्याला वैराग्य म्हणता येणार नाही. प्रेत दहनासाठी स्मशानात गेलेल्या माणसाला स्मशानात असेपर्यंतच वैराग्य. पण बाहेर पडले कि वैराग्य संपले. तसेच प्रसुती काळात आलेले वैराग्य. याला वैराग्य म्हणता येणार नाही. तर सर्व बंधनातून मुक्त होण्यासाठी वैराग्य निर्माण होणे आवश्यक आहे. जे चंचल स्वरूपवत आहे; ते नाशिवंत आहे. तसेच इंद्रियांपासून सुख घेण्याची प्रवृत्ती क्षीण होणे, आपल्याला हे हवे ते नको असे विचार शांत होणे, त्याचप्रमाणे हे सर्व दृष्य, हे सर्व दृष्य जगत आपल्या देहासकट त्याची किंमत आत्मज्ञानापेक्षा कमी आहे असे वाटणे, मन कशातही गुंतून न रहाणे यालाच वैराग्य म्हटले जाते.

चित्ताचे सत्व, रज आणि तम हे तीन गुण आहेत. या तीन गुणांपैकी ज्या गुणाचे प्राधान्य चित्तात असते त्याप्रमाणे त्याच्या चित्तात सात्विक, राजस आणि तामस अशी वृत्ती निर्माण होते. तर विवेकाने काया, वाचा, मन यांचे दमन केलं पाहिजे. वाणीचं दमन म्हणजे वाकदंड. मनाचे दमन म्हणजे मनोदंड आणि शरीराचे दमन म्हणजे कायादंड. मनुष्याच्या बुद्धीत हे जे तीन प्रकार आहेत त्यांना त्रिदंडी असे म्हटले जाते. तरी ह्या तिन्ही दंडांच्या सर्व भुतांच्या रक्षणासाठी प्रयोग करणारा मनुष्य काम क्रोधाच्या संयमाने मोक्ष रूपी सिध्दी मिळवतो. तर सत्व, रज आणि तम ह्या तीन गुणांपैकी ज्या गुणाचे अधिक्य चित्तात असेल त्याप्रमाणे त्याच्या चित्तात सात्विक, राजस आणि तामस ह्या वृत्ती उत्पन्न होतात, त्यांना अनुक्रमे सात्विक म्हणजे शांत, राजस म्हणजे घोर आणि तामस म्हणजे मूढ वृत्ती म्हटले जाते.

भगवद्गीतेत भगवंतांनी अमानित्वादि गुणविषयक वृत्ती ह्यांना शांत वृत्ती असे म्हटले आहे. तर काम, क्रोध, लोभ, मद, मत्सर, दंभ, असूया ह्या राजस म्हणजे घोर वृत्ती आहेत. त्याचप्रमाणे प्रमाद, आळस, मूढ, दुश्चिंतता, निद्रा इत्यादी वृत्तींना तामस म्हणजे मूढ वृत्ती म्हटले जाते. आता सत्वगुणाचे लक्षण काय, तर एक वस्तू आहे त्या वस्तूचे यथार्थ ज्ञान होणे, परमेश्वराच्या ठिकाणी प्रीती. हि प्रीती म्हणजे क्लेश रहित असणं. त्याचप्रमाणे वेदांचा अभ्यास, तप, शास्त्रीय ज्ञान, शुध्दता, इंद्रियनिग्रह, धर्मनिष्ठा आणि परमेश्वराचे चिंतन हे सत्व गुणामुळे होत.

रजोगुणांचे लक्षण पाहू या. प्रीती आणि विषाद परमेश्वराच्या ठिकाणी दुःख उत्पन्न करणारी संवेदना. परमेश्वरावरील प्रीती दूर करणारी आणि विषय इच्छा वाढविणारी वृत्ती. अमूक फळ प्राप्त व्हावे म्हणून ते फळ मिळविण्यासाठी काम करणे आणि ती लहान वस्तू प्राप्त झाली नाही तर गलीत धैर्य होणे, निषिध्द असलेल्या कर्मांचे आचरण करणे आणि नेहमी विषय भोगासाठीच तत्पर असणे ही रजोगुणी लक्षण आहेत.

तमोगुणाची लक्षणं: वस्तूचे यथार्थ ज्ञान होणे हे सत्व गुणाचे लक्षण आहे तर त्याच्याविरुध्द अयथार्थ ज्ञान होणे हे तमोगुणाचे लक्षण आहे. त्याचप्रमाणे सारासार विचार न करता अस्पष्ट स्वभावात वावरणारी व्यक्ती अंतःकरण, बाह्य इंद्रिये ही ज्ञान ग्रहण करण्यास असमर्थ असलेली आणि जिचे स्वरूप कोणत्याही तऱ्हेने ओळखता येत नाही ती संवेदना तमोगुण रूप होय. तर चित्तात घोर आणि मूढ वृत्ती जास्त प्रमाणात नांदत असतात त्याचप्रमाणे त्याचे चित्त आणि इंद्रिय ही स्वभावताच बहिर्मुख असल्यामुळे त्यांची धाव बाहेर असते. ही चित्ताची अशुध्दता आहे. जर आपल्याला ही बाहेर जाणारी धाव आवरून धरायची असेल तर त्यासाठी संयमाची आवश्यकता आहे. यासाठी आपल्यामध्ये सत्वगुणाची वाढ झाली पाहिजे. कैवल्यप्राप्तीसाठी बाहेर जाणारी धाव आवरून धरायची असेल तर आपण पौरुष प्रयत्नांनी यम आणि नियम यांचे अनुष्ठान केलेच पाहिजे.

योगाची आठ अंगे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, साधना, धारणा, ध्यान व समाधी ही योगाची आठ अंग आहेत. नेहमी चंचलतेने सर्वत्र विहार करीत असलेल्या चित्ताला निरोध करणे म्हणजेच योग. हा योग जर आपण साधला तरच जीवाचे अज्ञान जाऊन ज्या अविद्या मायेमुळे जीव जन्म मरणाच्या भोवऱ्यात सापडला आहे त्या संसार चक्रात संसाराच्या दुष्टचक्रातून जे दुःख भोगत आहे ते नाहीसे होऊन त्याला मुक्ती प्राप्त होऊ शकेल. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात की, 'देवाचिये द्वारी उभा क्षणभरी । तेणे मुक्तिचारी साधियेल्या । तर या चार मुक्ती कोणत्या ते आपण पाहू.

एक सलोखता, दोन समिपता, तिसरी स्वरूपता, चौथी सायुज्य. सलोखतेच्या अवस्थेत भक्ताला मृत्युनंतर देवलोकात रहायला मिळते. दुसरी समिपतेच्या अवस्थेत भक्त ज्या देवतेची उपासना करतो, त्या देवाच्या

सहवासात त्याला रहायला मिळते. तिसरी स्वरूपता-भगवंताची भक्ती. भक्ती करणाऱ्या भक्ताला तो ज्या देवाची भक्ती करतो त्या देवाचे रूप येते. पण लक्षात ठेवले पाहिजे की, भगवंताची भक्ती करणाऱ्या भक्ताला जरी भगवंताचे रूप प्राप्त होत असले तरी त्याला साक्षात्कार होत नाही. तर सलोखतेच्या अवस्थेत भक्त देवलोकात रहातो. समिपतेच्या अवस्थेत ज्या देवाची भक्ती करतो त्या देवाच्या सहवासात रहातो आणि स्वरूपतेच्या अवस्थेत तो अंतर्बाह्य भरून जातो. तर ह्या भगवंतावरील प्रेमाच्या चढत्या अवस्था आहेत. ह्या तीन्ही मुक्ती साधलेले लोक पुण्यवान तर आहेच, परंतु भक्ताला त्याच्याही पलिकडे जावून परमात्मस्वरूपात विलीन व्हावे लागते. तर सगुणातून निर्गुणात येथेच भक्ताने न थांबता त्याच्याही पलिकडे आपली आत्मबुद्धी नेणं आवश्यक आहे. त्याचे कारण याला एकच आहे. ते म्हणजे कल्पांताच्या वेळी सर्व विश्व नाश पावते, इतकेच काय पण सर्व देवही नाश पावतात तर अशा या संहारात पहिल्या तीन मुक्ती कश्या टिकणार? तर विश्व नाशानंतर फक्त निर्गुण परमात्मा स्वरूपच जशेच्या तसे रहातो. निर्गुणाची भक्ती तशीच रहाते. तर चंचलतेने सर्वत्र विहार करणाऱ्या चित्ताला आवरून धरणं म्हणजेच योग साधण्यासाठी साधकाला यम आणि नियम यांचं पालन केलचं पाहिजे. यम पाच आहेत आणि नियम पाच आहेत.

पाच यम कोणते तर अहिंसा, सत्य, आस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह. तर पाच नियम आहेत सौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वर प्राणिधान.

शरीराला प्रत्येक अवयव महत्वाचा आहे. त्या प्रत्येक अवयवाची उपयुक्तता आहे त्याचप्रमाणे योग्याला (भक्ताला) यम आणि नियमाची आवश्यकता असते. मात्र आपण एक गोष्ट लक्षात ठेवा की, सर्वच अंगे सारखीच महत्वाची आहेत असे मात्र समजू नका. पण आपण यमाचे अनुष्ठान केलेचं पाहिजे. आपण जर यमाचे आचरण केले नाहीत तर योगात विघ्ने उत्पन्न होतील. साधकाचा भक्तीमार्ग भ्रष्ट होईल व त्याचे पतन होईल. एक वेळ नियमांचे आचरण आपली परिस्थिती असेल त्याप्रमाणे केले तरी चालेल आणि साधनेसाठी आता नियमापैकी ध्यान, धारणा आणि समाधी हे नियम अत्यंत आवश्यक आहेत. या पाच यमापैकी, अहिंसा आणि ब्रह्मचर्य यांचे निष्ठापूर्वक जर पालन केले तर नंतर जे तीन यम आहेत त्यांची अनुष्ठाने निर्विघ्नपणे सुखकर होतील.

यम:

१) **अहिंसा:** माणसाच्या हातून जी जी कर्म घडत असतात त्या कर्मांचा संबंध शरीर, वाणी आणि मन यांच्याशी येतो. परमेश्वर प्राप्तीसाठी वाटचाल करणाऱ्या भक्ताने आपल्या शरीराने, वाणीने, मनाने इतरांना दुःख होणार नाही असे आचरण केले पाहिजे. इतरांना म्हणजे केवळ माणसानांच नव्हे तर इतर प्राणी, पशु, पक्षी, कृमी, किटक, वृक्ष, लता इत्यादिकांना सुद्धा आपल्याकडून दुःख होणार नाही याकडे फार लक्ष दिले पाहिजे.

कायिक अहिंसा - म्हणजे शारीरिक कर्मांमुळे इतरांना प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष पिडा होणार नाही असे वागणे ही कायिक अहिंसा.

वाचिक अहिंसा - आपल्या बोलण्याने दुसऱ्याला दुःख होईल असे खोचक, मर्मभेदी भाषण करणे, कोणाला घालून पाडून बोलणे, कडक कठोर बोलणे, दुसऱ्याची कुचेष्टा, निंदा करणे ही वाचिक हिंसा होय.

२) **सत्य:** आपल्याला एखाद्या गोष्टीचे सत्य ज्ञात झाले असेल आणि ते दुसऱ्याला सांगायचे असेल तर आपण जसं पाहिलं ते त्या माणसाला समजेल त्याला बोध होईल असेच बोलले पाहिजे. पण एखाद्यावेळी असाही प्रसंग येतो की, आपण जर खरं बोललो तर त्याला दुःख होण्याचाही संभव असतो. मग अशा वेळेला आपल्याला प्रश्न असा पडतो की दुसऱ्याचे मन दुखावले तर आपल्याकडून वाचिक हिंसा होईल व अहिंसा व्रताचा भंग होईल; तर सत्य व्रताचे आचरण करणे अतिशय कठिण आहे. यासाठी महाभारतकार व्यासांनी भाषणाविषयी मर्यादा सांगितलेली आहे. त्याप्रमाणे भाषण करण्याचे धोरण ठेवले पाहिजे.

सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात्सत्यम् प्रिया ।

प्रियंत् ना कृतं ब्रूयात् येनधर्मः सनातनः ॥

याचा अर्थ असा आहे की, सत्य आणि प्रिय असेल तेच बोलावे. सत्य आहे पण अप्रिय आहे ते बोलू नये. प्रिय असेल पण खोटे असेल तर तेही बोलू नये; हा सनातन धर्म आहे. अर्थात या सर्व गोष्टी जर जपणार नसतील तर मौन पाळावे. आपल्या आचरणाने इतरांचा गैरसमज होईल, असे वागणे म्हणजे अहिंसा व्रताचा भंग करणे होय.

३) **अस्तेय:** ईश्वरी योजनेनुसार देहपोषणासाठी त्याचे वर्धन, त्याचे रक्षण होण्यासाठी आणि सृष्टि नियमानुसार नियोजित कार्य घडून यावे म्हणून आवश्यक असलेल्या भोगाव्यतिरिक्त अधिक भोग न घेणे हे अस्तेय होय.

४) **स्तेय:** आपल्या देहात जी इंद्रिये आहेत त्यांचे योग्य प्रकारे पोषण व्हावे आणि त्यांच्याद्वारे नित्य-निमित्त्य कर्तव्य आपल्या हातून नीट पार पाडावीत म्हणून अन्न आणि वस्त्र यांचा आवश्यक तेवढाच विचार करावा. पण अती आसक्तिमुळे माणसे अधिक विषयांचा अधिक प्रमाणात उपभोग घेतात. दुसऱ्याच्या वस्तुचा त्याला न विचारताच न कळविता उपभोग घेतात म्हणजे चोरी करतात याला स्तेय म्हटले जाते. तर देहाचे पोषण, रक्षण आणि त्यायोगे सृष्टी नियोजित कर्मे यथासांग घडावी म्हणून आवश्यक असलेल्या भोगाव्यतिरिक्त अधिक भोग न घेणे हे अस्तेय होय.

५) **ब्रह्मचर्य:** भगवंताने ह्या सृष्टीमध्ये अनंत कोटी जीव निर्माण केले आहेत. त्या जीवांचे रक्षण व्हावे व त्यांच्या वंशाचे जनन कार्य व्हावे अशी निसर्गाची योजना आहे. ज्याप्रमाणे पिंडाच्या रक्षणासाठी अन्न, पाणी आणि वस्त्रे इत्यादिकांची अशी आवश्यकता आहे; त्याचप्रमाणे जातीच्या वंश रक्षणासाठी जनन कार्याची सुध्दा आवश्यकता आहे. म्हणून जनन कार्याद्वारे जातीचे सातत्य टिकविण्यासाठी निसर्गाने स्त्री आणि पुरुष पिंडाची म्हणजे नर आणि मादीची निर्मिती केली आहे. ते एकत्र आल्यावर संयोग होऊन पिंड निर्माण होतो. परमेश्वराने या दोघांच्या ठिकाणी पराकाष्ठेचे आकर्षण निर्माण केले आहे. या आकर्षणामुळे नर आणि मादी एकमेकाकडे आकर्षिली जातात आणि त्यांचा संयोग होऊन पुरुष-स्त्री बीजाचे एकीकरण होऊन पिंड निर्माण होतो. मानवी प्राण्यात पुरुषापेक्षा स्त्रीच्या पिंडात शरीर सौष्ठव अधिक करण्याची शक्ती अधिक प्रमाणात मिळते. तसे पाहिले तर पशुपक्षांच्या ज्या जाती आहेत त्यामध्ये मादीपेक्षा नराने आकर्षण जास्त असते. उदाहरण घ्यायचे असेल तर प्राण्यात हरिण-काळवित, सिंह-सिंहीण, बैल-गाय आणि पक्षांमध्ये मोर-लांडोर, कोंबडा-कोंबडी इत्यादी जोडपी आहेत. त्यात नराच्या ठिकाणी शरीर सौष्ठव शारीरिक गुण जास्त श्रेष्ठ आहेत; हे आपल्या पाहण्यात येते. पण मानवातच निसर्गाने हा पक्षपात कां केला, असा आपल्याला प्रश्न पडतो. मानवाच्या ठिकाणी उलटा पालट करण्यात निसर्गाचा काही हेतू असला पाहिजे. मनुष्य जातीत पुरुषाच्या बुद्धिचा विकास झाल्यानंतर मनुष्य वैषयिक सुखापेक्षा वैचारिक सुखाकडेच जास्त ओढला जातो. कारण मानवी विकासाचे हे फळ आहे. तर श्रेष्ठ प्रतीची मानसिक बौद्धिक सुखं जर मनुष्याला मिळू लागली तर मनुष्य वैषयिक सुखाकडे दुर्लक्ष करील आणि स्त्री जवळ संयुक्त होण्यास स्पर्श सुखासाठी किंवा वैषयिक सुखासाठी आकर्षण त्याला अपुरे पडेल. त्यामुळे निसर्गनियोजित वंश रक्षणाचे कार्य आहे ते मंदगतीने झाल्याने त्याचा न्हास होऊन शेवटी वंशाचा संपूर्ण क्षय होण्याचा दुर्धर प्रसंग निसर्गाला पहावा लागला असता. म्हणून असा प्रसंग ओढवू नये यासाठी स्त्री पिंडाच्या ठिकाणी अनेक आकर्षक गुण निसर्गाने निर्माण केलेले आहेत. स्त्रीच्या ठिकाणी चंद्रबिंबाचे स्पर्धा करणारे मुखकमल, हस्तपादादि सुकामल अवयव, सर्वांगाचे नयनमनोहर सौष्ठव, मोहक चाल इत्यादी मनुष्याला मोहीत ठेवणारे अनेक गुण एकवटून निसर्गाने स्त्री देह निर्माण केला आहे. पुरुषांच्या चित्तात जोपर्यंत अध्यात्मिक आणि बौद्धिक मूल्यांचा उदय झालेला नसतो तोपर्यंतच चित्ताला मोहविणारे गुण असलेली स्त्री पुरुषाच्या ठिकाणी असणाऱ्या विकारांचा प्रक्षोभ करण्याला कारण होते. तर विकाराचा प्रक्षोभ झालेला पुरुष स्त्रीकडे आकर्षिला जातो आणि तो पुरुष स्त्रीकडे शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध या स्त्रीकडे पाचही गुण असणाऱ्या आकर्षणामुळे तो अनेक पटीने आकर्षिला जाऊ लागला त्यामुळे अशा मोहाने आकर्षित झालेल्या माणसाला या आकर्षणापासून आवरणे महाकठिण कर्म होऊन बसलेले आहे. तर निसर्गाने केलेल्या या आवरण्यास कठीण असलेल्या या मोहाला आवरून विषयावर संयम पाळणे याला ब्रह्मचर्य म्हटले जाते.

जर ब्रह्मचर्य पाळले गेले तर सर्व यम आणि नियम पाळण्यासाठी आवश्यक असलेले मनोधैर्य आपोआप या जीवाच्या अंगी येईल. जीवाने यम नियम कितीही आस्थेने आणि कठोरतेने पाळले आणि ब्रह्मचर्याचे पालन केले नाही तर भक्तीयोगातील प्रगती खुंटेल. साधक योगभ्रष्ट होईल. "यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति" असे ब्रह्मचर्य व्रताचे महिमान वेदांनी केलेले आहे. ज्या साधकाची बुद्धी बऱ्याच वरच्या विकसित अवस्थेत झालेली असते असा माणूस बुद्धिग्राह्य सुखाच्या मागे लागलेला असतो आणि त्यामुळे तो साधक स्वभावाचा अनित्य आणि क्षुद्र असे जे इन्द्रिय ग्राम विषयी सुखं आहेत त्यांना तो तुच्छ लेखतो व त्यापासून तो परन्मुख होतो. जर माणसाची अशी अवस्था

झाली तर काय होईल? तर निसर्गाला पाहिजे असलेले वंश रक्षणाचे प्रजनन कार्य बंद पडून प्रजातंतू विच्छिन्न होण्याचा प्रसंग ओढावेल. असा प्रसंग ओढवून नये म्हणून 'विद्वान् समपि कर्षति' म्हणजे विद्वानाला सुध्दा ओढून घेण्याची शक्ती निसर्गाने स्त्रीच्या ठिकाणी निर्माण केली आहे. वंश विच्छेद होऊ नये म्हणून शास्त्रांनी सांगितले आहे. 'प्रजातंतू मा व्यवच्छेसी' म्हणजे प्रजातंतूचा विच्छेद करू नकोस. 'अनुत्पाद्य तथा सुतान्मोष्यन्तिष्ठः ब्रजत्ययः' म्हणजे पुत्रोत्पादन केल्यावाचून मोक्षाची इच्छा करणारा अधोगतिला जातो किंवा 'पुत्रोच्छश्र्वोत्पाद्य धर्मतः मनोमोक्षे निवेशयेतः' धर्मानुसार पुत्र संतति निर्माण करून मग मोक्षाकडे लागावे. अशा प्रकारच्या शास्त्राज्ञा केलेल्या आहेत.

या आज्ञा कोणासाठी केलेल्या आहेत? जे लोक संयमशील आहेत. जे लोक सुसंस्कृत आहेत, ज्यांची बुद्धी विकसित झाली आहे; अशा मुमुक्षू साधकाला प्रजातंतूचा उच्छेद होऊ नये म्हणून श्रुतींनी हा उपदेश केला आहे. पण सामान्य माणसाला अशा उपदेशाची आवश्यकताच नसते. कारण ह्या माणसांचा जीवनक्रमच मुळी भोगप्राप्तच्या दिशेनेच चाललेला असतो. स्त्रीयांपासून रूप, रस, शब्द, सर्श आणि गंध या पाचही विषयांचे आकर्षण पुरुषाला असल्यामुळे व ते भोग भोगल्यामुळे क्षणिक सुखाचा आभास का होईना पण पुरुषांच्या पांचही इंद्रियांची तृप्ती होत असते. अशी माणसे शरीर रक्षणासाठी आवश्यक असलेल्या अन्न आणि वस्त्रे यांची तरतुद झाल्यानंतर स्वाभाविकच ती माणसं विषयसुखासाठी स्त्रीकडे ओढली जातात. त्यांना विषय सेवनापासून जे सुख मिळते त्या सुखाच्या पलिकडे त्यांना दुसरं काहीच दिसत नाही. असा हा मानव योगाभ्यासाला आणि ब्रह्मचर्य व्रताला अपात्र आहे. तो ब्रह्मचर्य आचरणाला अधिकारी होऊच शकत नाही; आणि अशाही साधकांना उपदेशाची आवश्यकता नसते की ज्या साधकांनी चित्ताची एकाग्रता संपादन केली आहे.

चित्तवृत्ति निरोध केल्यामुळे त्यांना उत्तरोत्तर अध्यात्मिक सुखाचा आस्वाद मिळू लागलेला आहे. अध्यात्मिक सुखाचा आस्वाद मिळू लागल्यामुळे तो साधक विषयी सुखापासून आपोआप निवृत्त होतो. तर अशा साधकाला उपदेशाची आवश्यकताच नसते. कारण तो जे ब्रह्मचर्य पाळत असतो ते व्रत आहे. अशी भावनाच त्याच्या चित्तात नसते.

ज्ञानेश्वर माऊलीच्याच शब्दात सांगायचे झाले तर, ज्याचा जठर अमृताचा निर्झर प्रसवतो त्याला क्षुधा-तृषेची पीडा कोठून होणार? अर्थात जे जीवन मुक्त पुरुष आहेत ते ब्रह्मचर्याविषयी जो उपदेश केला जातो; त्याच्या पलीकडे गेलेले असतात. तर आता उपदेशासाठी राहिले कोण? तर जे लोक चित्ताची एकाग्रता चित्तवृत्ति निरोध संपादन करण्याच्या इच्छेने योग्याभ्यास करण्याला प्रवृत्त झालेले आहेत असे मुमुक्षू, अशा मुमुक्षूची अवस्था अशी असते की, त्याला विषय सुखाचा कंटाळा आलेला असतो. पण पूर्वजन्मीच्या वासनांमुळे तो अनिच्छेने कां होईना विषयसुखाकडे ओढलाच जातो. हे जरी असले तरी सुध्दा आपल्याला योग्यामुळे मिळणारी श्रेष्ठ प्रतीची सुखं ही मिळावीत या आशेने तो योग्याभ्यासाला प्रवृत्त होतो. परंतु प्रथम त्याला चित्ताची एकाग्रता आणि चित्तवृत्ती निरोध या पासून मिळणाऱ्या शांती सुखाचा अनुभव मिळण्याइतकी त्याची प्रगती झालेली नसते. म्हणून अशा साधकांना मात्र ब्रह्मचर्य व्रत पाळण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. तर असे साधक यम आणि नियम यांच्या अनुष्ठानांचा उपदेश करण्याला योग्य असतात. तर ब्रह्मचर्याचा अभ्यास करीत असताना साधकाने आपली संयम शक्ती हळूहळू पण निश्चयाने वाढविली पाहिजे. साधकांनी पाच यमांचे अनुष्ठान पाळणे आवश्यक आहे. पतंजलींनी ब्रह्मचर्य व्रताला 'महाव्रत' असे म्हटले आहे. तरीसुध्दा ज्यांच्या हातून अत्यंत कडक असं महाव्रत पाळणे कठीण जाईल म्हणून शास्त्रकारांनी विचार करून थोडी सवलत दिली आहे. शास्त्रकारांच्या मते स्त्रीचा ऋतुकाळ म्हणजे मासिक रजोदर्शन झाल्यापासून सोळा रात्रीपर्यंत असतो. संततीप्राप्तीसाठी संयोग व्हायला पाहिजे असेल तर तो संयोग याच काळात झाला पाहिजे. ह्या ज्या सोळा रात्री आहेत; त्या पैकी पहिल्या चार रात्री स्त्री मलिन अवस्थेत असते आणि शरीर व मनही थोडे अस्वस्थ असते. म्हणून या चार रात्री संयोगास सर्वथा वर्ज्य मानलेल्या आहेत. तसेच या चार रात्रीप्रमाणेच अकरावी आणि तेरावी ह्या दोन रात्री सुध्दा धर्मशास्त्रकारांनी वर्ज्य सांगितल्या आहेत. तर सोळा रात्रीतून पहिल्या चार आणि अकरावी व तेरावी ह्या दोन मिळून जर सहा रात्री वगळल्यास दहा रात्री उरतात. ह्यानंतर अष्टमी, चतुर्दशी, पौर्णिमा, अमावस्या ह्या पर्वतिथी या कार्याला वर्ज्य केल्या पाहिजे.

वर सांगितलेले नियम पाळून ज्या रात्री उरतील त्या रात्रीपैकी कोणत्याही दोन रात्री सर्व मर्यादा सांभाळून स्त्री संयोग केल्यास "ब्रह्मचार्येन भवति यत्र यत्राश्रमे वसन" म्हणजे तो सपत्नीक साधक कोणत्याही आश्रमात असला तरी तो ब्रह्मचारी होय. शास्त्र सांगत की, साधकाने ब्रह्मचर्यपूर्वक जर वेदाध्ययन आणि योगानुष्ठान केलं तर तो साधक देव आणि ऋषी यांच्या ऋणातून मुक्त असले तरीसुद्धा तो पितरांच्या ऋणातून मुक्त झालेला नसतो. तर धर्मशास्त्राचा असा अभिप्राय आहे की,

'ऋणानी त्रीण्यपाकृत्य मनो मोक्षे निवेशयत ।
अनापाकृत्य मोक्षंतु सेवमानो वजत्यधः ।

तर देव, ऋषी आणि पितरं या तीनही ऋणांची फेड करुन मग मोक्षाकडे लागावे, ही ऋती वचने न घेताच जो मोक्षाकडे वळतो तो अधोगतीला जातो. म्हणून सर्व नियम पाळून ब्रम्हचर्य व्रताचे पालन करावे. या ब्रम्हचर्य व्रताने योगाभ्यासात प्रगती होईल.

वर सांगितलेले निर्बंध पाळण्यासाठी साधकाच्या ठिकाणी फार मोठ्या मनोधैर्याची आवश्यकता आहे. मनोधैर्य आणि संयम ज्या साधकांच्या ठिकाणी असेल त्यांनाच योगप्राप्ती होईल आणि नसेल त्यांना योगप्राप्ती कधीही होणार नाही. तरीसुद्धा त्यांनी संयमाचा थोडा थोडा चढता अभ्यास करीत जावा. आपला हा प्रयत्न जरी या जन्मी पूर्णपणे सफल झाला नाही तरी सुद्धा भगवंतांनी गीतेत सांगितलेल्या वचनाप्रमाणे

"तत्रंम तं बुध्दीयोगे लभते पौरदेहीकम्"

या गीतावचनाप्रमाणे या जन्मात नाही तर पुढच्या जन्मात ते प्राप्त होईल. आपला प्रयत्न सफल होईल असा विश्वास बाळगून कोणत्याही प्रकारे आपण आपल्या साधनेत खंड पडू देता कामा नये. सतत प्रत्येक दिवशी नियमित वेळी योगाभ्यास करावा.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवाव शिष्यते ॥

भगवंत पूर्ण आहे. तो परिपूर्ण असल्यामुळे त्याच्या पासून निर्माण होणारे सर्वकाही पूर्ण दृष्य जगत आहे, ते सुद्धा पूर्ण पाहिजे. पूर्णापासून निर्माण होणारे ते सुद्धा संपूर्णच असते. भगवंत परिपूर्ण असल्यामुळे त्याच्यापासून अनेक पूर्ण एक एक असे निघत असून ते संपूर्णच आहे.