

साहित्य आणि ललितकला अभ्यास मंडळांतर्गत  
टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ पुणे

पीएच.डी. (विद्यावाचस्पती) मराठी या पदवीसाठी  
सादर केलेला प्रबंध

मराठी वाङ्मयातून प्रतिबिंबित ध्यानधारणा  
साहित्य : एक अभ्यास

मार्गदर्शक  
डॉ. सौ. जया जितेंद्र कदम  
मु. सा. काकडेमहाविद्यालय, सोमेश्वरनगर

संशोधक  
सौ. सुजाता रवींद्र बेडेकर

संशोधन स्थळ  
टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ पुणे

सन २०१७

## प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की, सौ. सुजाता रवींद्र बेडेकर यांनी टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठाच्या मराठी विषयातील पीएच.डी. पदवीसाठी “मराठी वाङ्मयातून प्रतिबिंबित ध्यानधारणा साहित्य : एक अभ्यास” या विषयांतर्गत प्रबंध माझ्या मार्गदर्शनाखाली पूर्ण केला आहे

त्यांचे हे संशोधन स्वतंत्र व नवे असून त्यात ज्या लेखांचा, ग्रंथांचा उल्लेख केला आहे.

त्यांची संदर्भ म्हणून नोंद केली आहे.

दिनांक : सप्टेंबर २०१७



डॉ. सौ. जया जितेंद्र कदम  
मार्गदर्शक,  
मराठी विभागप्रमुख,  
मु. सा. काकडे महाविद्यालय,  
सोमेश्वरनगर, पुणे.

## प्रतिज्ञापत्र

मी, सौ. सुजाता रवींद्र बेडेकर निवेदन करते की, टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठास मराठी विषयातील पीएच.डी. पदवीसाठी “मराठी वाङ्मयातून प्रतिबिंबित ध्यानधारणा साहित्य : एक अभ्यास” या विषयावर मी सादर केलेला शोधनिबंध हा माझ्याच अध्ययनाचा परिपाक आहे. हा शोधनिबंध मी संपूर्ण स्वतंत्रपणे लिहिला आहे. हे मी प्रतिज्ञापूर्वक नमूद करते.

दिनांक : सप्टेंबर २०१७

*Sedehur*

सौ. सुजाता रवींद्र बेडेकर  
संशोधक,  
श्री शिवछत्रपती शिवाजीराजे  
माध्यमिक विद्यालय, चिंचवड, पुणे.

## ऋणनिर्देश

ऋणानुबंधाच्या जन्मजन्मांतरीच्या प्रवासात प्रबंध सादरीकरणाच्या या वळणावर आज आनंद, समाधान व भावनांपेक्षा कृतज्ञतेच्या भावनेचे मोल माझ्या दृष्टीभेद फार मोलाचे आहे. म्हणूनच हे ऋण व्यक्त करणे अगत्याचे वाटते. मरीठवाङ्मयातील ध्यानसाहित्याचा अभ्यास करताना प्राचीन काळातील ऋषीमुनी अगदी पतजंलीपासून ते आजच्या एकविसाव्या शतकातील सद्गुरू यांनी निर्मिलेले वाङ्मय पाहून स्तिमित व्हायला होते.

मानवाचा जन्म हा दोनदा होतो, प्रथम आईवडिलांकडून शारीरिकदृष्ट्या आपला जन्म होतो व सद्गुरूंकडून आपल्या आत्म्याचा जन्म होतो. म्हणजेच अर्झडिलांप्रमाणे सद्गुरू हे आपल्या आत्म्याचे जन्मदाते आहेत. सद्गुरू या आत्म्याला जन्म देताना त्यांच्या सर्व शक्ती, सामर्थ्य व ज्ञानही देत असतात. असाच पुनर्जन्म समर्पण ध्यानाचे प्रणेते प. पू. श्रीशिवकृपानंद स्वामीजी यांचेद्वारा मला लाभला. स्वतःमधील क्षमतांची जाणीव व जे जे आपल्याला मिळाले ते स्वतःपुरते सीमित न ठेवता सर्वापर्यंत 'माध्यम' म्हणून पोहचविण्याची इच्छा स्वामीजींमुळे निर्माण झाली. त्यांचे ऋण शब्दांत अगर कृतीत कसे व्यक्त करणार? मी या ध्यानाच्या माध्यमातून हा अभ्यास करण्यास प्रवृत्त झाले व मराठी वाङ्मयातील अगदी संत ज्ञानेश्वर महाराजांपासून ते आजच्या सिद्धहस्त सत्पुरूषांपर्यंत सर्वांनी लिहिलेल्या वाङ्मयाचा खजिनाच प्राप्त झाला. म्हणूनच प. पू. श्रीशिवकृपानंद स्वामीजी यांची मी जन्मजन्मांतरी ऋणी आहे. मुख्य म्हणजेकृत समर्पणपुरतेच मर्यादित न राहता विविध ध्यानपद्धतीआणि यांमधील साहित्याचा अनुभव व अनुभूती घेण्यास प्रवृत्त केले व त्यामुळे या अभ्यास विषयाची दिशा मिळाली हे अपार ऋण आहेत. स्वामीजींच्या ऋणातच मी सदैव राहू इच्छिते.

लहानपणापासून 'शिक्षण व सुसंस्कृतता' हेच संस्कार माझ्या अर्झबाबांनी केले. केवळ अर्थाजर्नासाठी ज्ञान मिळू नको, शिकू नको हे सदैव मनावर बिंबवले व शिक्षणासाठी सदैव प्रोत्साहन दिले. आज शरीररूपाने ते या जगात नसले तरी त्यांचे प्रेम, आशीर्वाद सदैव माझ्या समवेत आहेत असा दृढ विश्वास जगण्याचे बळ मला देत राहतो. अर्झडिलांप्रमाणे नव्हे तर माझे आई

वडिलच असलेले माझे सासु-सासरे सौ. आई व आप्पा यांनी एम.ए., बी.एड. करण्यापासून ते पीएच.डी.पर्यंत सक्रीय प्रेरणा दिली. त्यांनी घरचे सर्व समर्थपणे पाहीले म्हणूनच मी माझ्या या संशोधन अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकले. औपचारीकरित्या त्यांचे आभार मानणे शक्यच नाही. त्याचप्रमाणे माझे पती श्री. रवींद्र यांनी याकामी मला सर्वार्थाने साथ दिली. खंबीरपणे माझ्याबरोबर राहीले व अक्षरशः हे कार्य माझ्याकडून त्यांनीच पूर्ण करून घेतले. पती म्हणून कोणताही पुरुषत्वाचा अहंगड न ठेवता सावलीप्रमाणे माझ्याबरोबर राहून या संशोधन अभ्यासास सतत प्रोत्साहन देत राहीले.

टिळक महाराष्ट्रविद्यापीठाशी माझे नाते औपचारीक शिक्षण घेऊन पदवी प्राप्त करण्याएवढेच मर्यादित नाही तर येथून संस्कृत विषयाच्या मार्गदर्शनामुळे या विषयाची खूप गोडी निर्माण झाली. मला संशोधनाची प्रेरणा मिळाली ती टिळक महाराष्ट्रविद्यापीठाच्या साहित्य व ललितकला विभागाचे मा. अधिष्ठाता गुरूवर्य डॉ. प्रा. श्रीपाद भट सर यांच्यामुळे. डॉ. प्रा. भटसर व त्यांचे सहकारी प्राध्यापकवर्ग यांनी प्रशिक्षण कालावधीमध्ये व त्यानंतरही संशोधनाची दिशा दिल्यामुळे आम्हां सर्व विद्यार्थ्यांमधील आत्मविश्वास वाढला. या संशोधनाच्या मधल्या टप्प्यावर काही काळ काही वैयक्तिक अडचणीमुळे माझे संशोधन थांबल्यासारखे झाले होते, त्यावेळेस माझ्यातील आत्मविश्वास व पुढे कार्य करण्याची प्रेरणा श्री. भटसर यांनी दिली. टिळक महाराष्ट्रविद्यापीठातील प्रशिक्षण कालावधीतील आमचा वर्ग हा गुरूकूल पद्धतीचे आश्रमगृह हे डॉ. प्रा. भटसर व डॉ. प्रा. मंजिरी भालेराव, श्री. अंबरीश खरेसर यांच्यामुळे बनले, यासाठी या सर्वांची मी अपार कृतज्ञता व्यक्त करते.

माझ्या पीएच.डी.च्या मार्गदर्शक डॉ. प्रा. जया कदम मॅडम यांनी अगदी प्रेमाने, स्नेहाने मार्गदर्शन तर केलेच, त्याचबरोबर त्यांचे ज्ञान, व्यासंग याचाही मला खूप उपयोग झाला. मॅडमचे व माझे नाते गुरू-शिष्य तर आहेच पण त्याचप्रमाणे आपुलकी, स्नेहाचे घट्ट ऋणानुबंधाचेही झाले आहे. डॉ. प्रा. भटसर व डॉ. प्रा. कदम मॅडम यांच्या बरोबरच्या चर्चेमुळे व मार्गदर्शनामुळे “मराठी वाङ्मयातील प्रतिबिंबित ध्यानधारणा साहित्यः एक अभ्यास” या विषयाकडे पाहण्याची दृष्टी अधिक व्यापक बनली. फक्त या विषयापुरते नव्हे तर पुढील संशोधनाची दिशा व प्रेरणा

त्यांच्याकडून मिळाली व मिळत राहिल असा दृढ विश्वास आहे. माझ्या संशोधनाला योग्य आकार व प्रेरणा देणारे डॉ. प्रा. भटसर व माझ्या मार्गदर्शक डॉ. प्रा.जया कदम मॅडम यांचे मी औपचारिक आभार मानतच नाही कारण आभारातील 'आ' काढल्यावर नुसताच भार उरतो, म्हणूनच मी त्यांच्या व माझ्यातील स्नेहपूर्ण आपुलकीच्या नात्याने त्यांच्या ऋणातच राहू इच्छिते.

हा शोधनिबंध पूर्णत्वास नेण्यासाठी संदर्भ पुस्तके, ग्रंथ मिळवण्यासाठी महाराष्ट्राहित्य परिषद व रसिक साहित्य, नेल्सेर बुक डेपो यांनी व्यावसायिक दृष्टिकोनातून नव्हे तर आपुलकीने सहकार्य केले. येथील पदाधिकारी, कर्मचारी वर्ग यांच्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करते.

हा शोधनिबंध पूर्णत्वास नेण्यासाठी मला खंबीरपणे पाठिंबा देऊन मानसिक आधार देणारे शाळेचे संस्थापक अध्यक्ष श्री. अण्णाजाधव, मा. मुख्याध्यापक, पर्यवेक्षक व माझे सर्व सहकारी शिक्षक या सर्वांप्रति शाब्दिक नव्हे तर हृदयापासून कृतज्ञता व्यक्त करते. या सर्वांनी हा प्रवास सुलभ केला. माझ्या पीएच.डी.च्या अभ्यासास खऱ्या अर्थाने गती व दिशा ही आमचे कुटुंबस्नेही, कवी व लेखक डॉ. सत्येन मराठे यांचंमुळेच मिळाली. या अभ्यासात येणाऱ्या अडचणींचे त्यांनी आपुलकीने निवारण केले व सक्रीय सहकार्य केले. मला कथालेखिका म्हणूनही लिहिते केले त्यांच्याप्रति अपार कृतज्ञता व्यक्त करते. तसेच माझी जिवलग मैत्रिण सौ. मृणाल कर्डिले व सौ. संयोगिता पाटील या संपूर्ण प्रवासात माझ्याबरोबर राहून मानसिक धैर्य वाढविले व सक्रीय आधार दिला. तसेच सौ. विभा, सौ. अनुराधा दाते, श्री. चिटणीस, श्री. अजित, सौ. ज्योती देशपांडे, सौ. दिपा गांधी अशा असंख्य मित्रमैत्रीणींनी माझ्यामागे भक्कम उभे राहून प्रोत्साहन दिले व माझा अभ्यासातील उत्साह व्हाविला, त्या सर्वांच्या मैत्रीच्या ऋणात मी सदैव आहे.

या प्रवासात स्वतःचा दहावी, बारावीचा अभ्यास सांभाळून संगणकीय कामात सक्रीय मदत करणारा माझा मुलगा चि. कोविंद हा कडक शिक्षक झाला होता. आपली आई डॉक्टर होणे हे त्याचे स्वप्न आहे. तसेच माझ्यापेक्षा लहान असूनही मेढ्रा होऊन आधार देणारा माझा भाऊ श्री. सुधीर व सौ. सीमा यांचे महत्त्वपूर्ण सहकार्य लाभले. या सगळ्यांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करते. त्याचप्रमाणे संशोधन टंकलेखन सौ. नुतन उर्सेकर हिने अगदी मनापासून व आपुलकीने तसेच वेळेत पूर्ण करून

दिले. त्याचप्रमाणे हे टंकलेखन सुधारून नियमाप्रमाणे प्रबंधरचना करून व योग्य त्या सूचना देऊन आपुलकीने कार्य करणाऱ्या सौ. तनुजा भोरे यांची मी मनापासून आभारी आहे.

शेवटी समर्पणध्यान आश्रमातील व पुण्यातील सर्व साधकांनी मोलाची मदत केली. योगप्रभा भारती सेवा संस्थेच्या मुख्य विश्वस्त सौ. शर्मिला नरेंद्र शील यांनी मुलाखतीतून अगदी प्रेमाने उपयुक्त माहिती दिली व प्रेरणाही दिली. तसेच विपश्यना ध्यान केंद्र पुणे, ओशो ध्यान केंद्र पुणे व गुरुतत्त्वयोग केंद्र पुणे यांनी या ध्यानपद्धती, वाङ्मय याबाबत सक्रीय मदत केली. गुरुतत्त्वयोग केंद्राचे प्रवर्तक सद्गुरू श्री. अभयकुमार सरदार ंषी त्यांच्या समवेतच्या भेटींमधून मोलाचे मार्गदर्शन केले त्यांचे ऋण जन्मजन्मांतरी तसेच राहिल.

माझ्या पीएच.डी. पदवीच्या अभ्यासास सहाय्यभूत ठरलेल्या व प्रत्यक्षअप्रत्यक्ष सहकार्य करणाऱ्या त्याचप्रमाणे कोणाचे अनावधानाने आभार मानायचे राहिले असेल त्या सर्वांची मी मनापासून ऋणी आहे

सौ. सुजाता रवींद्रबेडेकर  
(संशोधक)

## भूमिका

अखंड मंडलाकारं व्याप्तं तेन चराचरम्।

तप्तदं दर्शित येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

ग्रंथ माझे गुरू ग्रंथ मायबापा निवविती ताप हृदयाचा॥

ज्या ध्यानाच्या माध्यमातून गुरूतत्त्व, ईश्वरतत्त्व, विश्वनिर्मितत्त्वाच्या रहस्याचा शोध मनुष्य शतकानुशतके घेत आला आहे त्या ध्यानाचे विशाल स्वरूप अमृताते पैजा जिंकणाऱ्या, माझ्या मायबोली म्हणजेच मराठीमध्येही उमटलेले दिसते. मराठी वाङ्मयामध्येही ललित व ललितेवर साहित्यामध्ये आध्यात्मिक व तत्त्वज्ञानात्मक असे समृद्ध दालन आहे. यामध्येच ध्यान या विषयावर विपुल लेखक विसाव्या व एकविसाव्या शतकामध्ये विशेषत्वाने झालेले दिसते. तूर्ती ध्यानधारणा करणारी माणसे होतीच मात्र शेतीप्रधान व्यवस्थेमुळे त्याकाळीही ध्यानधारणा करणारी माणसे फार थोडी होती. देवाची भक्ती, पूजाअर्चा, कर्मकांड याच साधना अधिक लोकप्रिय होत्या, त्याकाळचा समाज सर्वसाधारणपणे पंचक्रोशित मर्यादित होता. घरातील कर्त्या पुरुषांचक्यवसाय एकच असल्यामुळे एकत्रकुटूंबपद्धती होती. लोक क्वचितच तीर्थयात्रा वा प्रवास करत असत. कारण रस्ते नव्हते आणि प्रवासाची साधने, सोयीसुविधाफारशा नव्हत्या. सध्याच्या तुलनेत त्याकाळची जीवनपद्धती साधी व स्वस्थ होती. जीवन तणावरहित होते. माणसांच्या भोवती निसर्गाचे सान्निध्य सर्व बाजूंनी वेढलेले होते. त्यामुळे तुलनेने ध्यानावस्था गाठणे सोपे होते कारण माणूस निसर्गाच्या अगदी जवळ होता. ध्यान परंपरेने व गुरूंकडून अधिक शिकले जात होते. त्यामुळे लिखित ध्यानसाहित्याचे प्रमाण अल्प होते व विशिष्ट वर्गापुरते हे साहित्य उपलब्ध होते.

इ. स. १७०० नंतर युरोपमध्ये औद्योगिक क्रांतीस सुरुवात झाली. दळणवळणाची साधने वाढली. थॉमस एडिसनच्या विजेच्या शोधामुळे पाहता पाहता ही क्रांती जगभर पसरू लागली. माणसांची जीवनशैली बदलली. पूर्वीपेक्षा माणूस अधिक व्यस्त व त्रस्त झाला. इ.स. १९३९ च्या दुसऱ्या महायुद्धानंतर तंत्रक्रांती झाली. संगणक, अत्याधुनिक तंत्रे, इन्स्ट्रुमेंट इंजिनअरिंगमधील झपाटेबंद क्रांती, इंटरनेट या सर्वांमुळे शेतीप्रधानता मागे पडत चाललीजगातील विविध संस्कृतींचा मिलाफ सुरू झाला व मानवी ज्ञानाचे शांत, निवांत स्वरूपच पालटून गेले. या औद्योगिक,



संगणकीय क्रांतीमुळे आर्थिक सुबत्ता वाढली, सुखसोयींची साधने वाढली, नवश्रीमंत वर्गाचा उदय झाला, मात्र याच आर्थिक सुबत्तेचे दुष्परिणामही दिसू लागले. आयुष्याकडून न संपणाऱ्या अपेक्षा वाढल्या. पैसा हा उपभोगाचे साधन न राहता साध्य बनला व अधिक धन, अधिक उपभोग हे दुष्टचक्र सुरू झाले. उच्च पदावरील नोकरी सुखसोयींनीयुक्त प्लॉट/बंगला, महागडी एसी कार मिळवणे या गोष्टींच्या मागे धावता धावता समाधान व शांतीची किंमत चुकवावी लागली. अधिकाधिक धावपळ, गळेकापू स्पर्धा यामुळे जीवन्संघर्षमय बनत चालले. प्रचंड ताणतणाव आयुष्याचा अविभाज्य भाग बनले. स्वतःकडे, स्वतःच्या शरीर व मन व विचारांकडेही पाहण्यास वेळ मिळेनासा झाला.

या ताणतणावाच्या चक्रव्यूहातून बाहेर पडण्यासाठी काही तात्कालिक मार्गांचा अवलंब मनुष्य करू लागला. पण हे उपायफार वरवरचे व तात्कालिक ठरतात. नोकरी, व्यवसायाची उपलब्धता, परदेशात शिक्षण व नोकऱ्यांच्या संधी यामुळे ही पिढी श्रीमंत बनली आहे. श्रीमंती टिकवण्यासाठी चंगळवादी वृत्ती, शो बिझनेस यामुळे निर्माण झालेल्या ताणतणावांचे रूपांतर शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बिघडण्यात झाले.

या बदलत्या सामाजिक, आर्थिक परिस्थितीमुळे विभक्त कुंडलपद्धती वाढू लागली. या कुटूंबात स्वतःच्या कोशात जगणारी, स्वतःच्या गरजांनाच अधिक महत्त्व देण्याच्या वृत्तीमुळे तडजोड न करणारी पिढी तयार होत आहे. पालकांच्या मुलांना सर्काही रेडिमेड देण्याच्या वृत्तीमुळे मुले दुबळी बनत आहेत. अपयश पचवायची ताकद नसल्यामुळे, संघर्ष करायची क्षमता अत्यल्प असल्यामुळे नैराश्यापोटी व्यसनाधिनता, आत्महत्या, दोन पिढ्यांचा संघर्ष या समस्या जाणवत आहेत.

एकंदरीत नोकरी/व्यवसाय व कुटूंब अशा दोन्ही आघाड्यांवर माणसाच्या पदरी आलेल्या वैफल्यामुळे प्रामुख्याने उच्चवर्ग व मध्यमवर्ग अध्यात्माकडे वळलेला दिसून येतो. हा वर्ग प्रामुख्याने ध्यानमार्गाकडे झुकलेला दिसून येते. नवीन धर्मगुरू, महंत, ऋषी, गुरू यांच्या भजनी हा वर्ग लागल्याचे दिसून येते. गुरूंची पारख न करता हा वर्ग आकर्षित होऊ लागलेला दिसतो. अशावेळी या पंथांचा, त्यांच्या ध्यानतत्त्वज्ञानाचा अभ्यास करणे संशोधकाला आवश्यक वाटले.

विविध ध्यानपद्धती, या पद्धती शिकवणारी शिबिरे, क्लासेस, वर्ग यातून मिळणाऱ्या तथाकथित लाभांची गॅरंटी व ऐहिक जीवनात शांततेची असणारी वानवा यामुळे सामान्य माणूस हा भ्रमित होत आहे. 'कोणता झेंड घेऊ हाती?' अशी त्याची स्थिती झाली आहे. या ध्यानपद्धतीचे वर्णन ज्या साहित्यातून करण्यात आले आहे त्शील तत्त्वे, विचार, वैशिष्ट्ये मांडल्यास योग्य त्या ध्यानपद्धतीची निवड करता यावी यासाठी साहित्याद्वारा या ध्यानपद्धतीचा अभ्यास होणे संशोधकाला आवश्यक वाटले. आजच्या विज्ञानतंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये माणसाच्या मनावर भौतिकतेचा, ऐहिकतेचा इतका पगडा बसला आहे की, खरे समाधान व शाश्वत सुख देणारे हे वाङ्मय गुढ व आचरणास कठीण व आकलनास कठीण म्हणून दुर्लक्षिले जात आहे. म्हणून या शाश्वत आनंदाच्या ठेव्याचे मोल जाणून तो आनंद या ब्रह्मयाद्वारे सर्वांना घेता यावा हा अभ्यासकाचा मानस आहे.

ध्यानधारणेसाठी सदगुरूंची कृपादृष्टी, योग्य गुरूंचे मार्गदर्शन आवश्यक आहे, हे त्रिवार सत्य आहे, परंतु पूर्वी जसे एक गुरूएक शिष्य अथवा मोजके शिष्य ही परंपरा होती तशी वाढत्या लोकसंख्येमुळे एक गुरू व एकअथवा निवडक शिष्य परंपरेचे पालनकरणे फार कठीण झाले आहे. तसेच साधकांच्या बाबतीत गुरूंच्या आतून वाहणाऱ्या चैतन्यापेक्षा गुरूंच्या बाह्य वर्तनाकडे आकर्षिले जाण्याची शक्यता अधिकांश आहे. तसेच समन्वीस्थ गुरूंचे मार्गदर्शन प्रत्यक्ष लाभू शकत नाही. अशावेळी ध्यानवाङ्मय वाचून पुढील दिशा, मार्ग मिळू शकतो की याचा अभ्यास करणे आवश्यक वाटले.

'अनंतहस्ते देता घेशील किती दो करांनी', ही भावस्थिती ध्यानवाङ्मय वाचताना होते. दैनंदिन ऐहिक जीवनात गुफटले असताना संशोधकाला एका अपघाताद्वारे मृत्यूचे साक्षात दर्शन झाले. तेव्हा मृत्यू हुलकावणी देऊन गेला, पण मनात अनेक प्रश्न, शंकाकुशंका निर्माण करून गेला. स्वतःच्या व जगाच्या अस्तित्वाबद्दल, जगण्याच्या प्रयोजनाबद्दल प्रश्नांचे मोहोळ उठलेले असताना ध्यानावरची पुस्तके हाती आली. या पुस्तकांचे वाचन व चिंतन करत असताना वेगवेगळ्या ध्यानवर्गांना गेले, या ध्यानवर्गांना जाण्याची प्रेरणा, ध्यानास बसण्याची जी प्रेरणा मिळाली ती ध्यानसाहित्यातूनच. ध्यानवर्गामुळे व ध्यानसाहित्य वाचनामुळे जो जो लाभ मिळाला तो सर्वांना मिळावा या उद्देशाने संशोधनाची प्रेरणा मिळाली.

हे ध्यानसाहित्य वाचताना संशोधकास असेही प्रतित झाले की, या वाङ्मयातुद्ध्यानाबाबत मार्गदर्शन तर मिळतेच शिवाय वाङ्मय म्हणूनही हे साहित्य कसोटीस उतरले आहे. शोधो ध्यान, विपश्यना ध्यान, विमला ठकारप्रणित मौन ध्यान, सरश्री यांचे तेजज्ञान ध्यान, समर्पण ध्यान तसेच विविध चक्रांवर आधारित असे ध्यान अशा ध्यानपद्धतींवर मराठीमध्ये विपुल असे लेखन झाले आहे. विविध संत, ऋषी, सद्गुरू, तत्त्वज्ञ व ध्यानाचे प्रणेते, अभ्यासकांनी ध्यान संकल्पना, अनुभूती, ध्यानाच्या पद्धतींवर दृष्टान्ताद्वारे विश्लेषणातून तर कधी ललित्यपूर्ण शैलीतून विवेचन केले आहे. ज्यामुळे या साहित्याच्या वाचनातून साधक प्रत्यक्ष या मार्गाकडे वळू शकतील, व्हे पाहणे हा संशोधनाचा उद्देश आहे व यापैकी काही निवडक ध्यानधारणा साहित्याचे मराठी वाङ्मयात असलेले स्थान हा अभ्यासकाच्या संशोधनाचा विषय आहे.

१९५० नंतरचा काळ वैयक्तिक सामाजिक व वैश्विक स्तरावर असा काही पालटला की, १९८० पर्यंत आध्यात्मिक प्रांताचेही बाजारीकरण झाले. हे बाजारीकरण आजतागायत चालू आहे. सन २००० नंतर मात्र ही परिस्थिती झपाट्याने पालटू लागली आहे. लोक खऱ्या अध्यात्माचा शोध घेऊ लागले आहेत. तृषार्त आध्यात्मिक व्यक्तींना यशोचित मार्गदर्शन मिळावे या प्रेरणेने, तळमळीने जे वाङ्मय लिहिले गेले त्याची उपयुक्तता या अभ्यासातून पाहणे आवश्यक वाटले.

वैद्यकीय क्षेत्रात आमूलाग्र क्रांती होऊनही आज अनेक आजार, रोगांवर मात करता आलेली नाही. या आजार व रोगांचे मूळ मनाच्या अवस्थेत आढळते. मनाची शक्ती प्रचंड आहे. वैद्यकीय उपचारांबरोबर मनाची शक्ती वाढविणारी आध्यात्मिक साधना उपयुक्त ठरू शकते. या मनाच्या शक्तीचे विवेचन या ध्यानवाङ्मयामधून केलेले पाहणे आवश्यक वाटले. तसेच ताणतणाव, चिंता, काळजी यातून उत्पन्न होणारे क्रोध, मत्सर इ. षड्रिषु यथायोग्य विश्लेषण या ध्यान पद्धतींमधून केले आहे. शरीर व मनस्वास्थ्याचे या साहित्यात केलेले विवरण संशोधनासाठी पाहणे आवश्यक आहे.

अध्यात्मसाधना करणारे, विश्लेषण करणारे विचारवंत यांचे मार्गदर्शन प्रत्येकवेळी प्रत्यक्ष लाभणे शक्य होत नाही. समाधिस्थ सद्गुरूंचे मार्गदर्शन प्रत्यक्ष होऊ शकत नाही. व्हिडिओ, कॅसेट्सद्वारा या मार्गदर्शनाचा लाभ घेणे प्रत्येकवेळी व प्रत्येकठिकाणी शक्य होत नाही. जिवंत

सद्गुरूंच्या मार्गदर्शनाचा लाभ प्रत्येकाला प्रत्येकठिकाणी घेता येऊ शकत नाही. अशावेळी त्यांचे मार्गदर्शन या लिखित स्वरूपात उपलब्ध होऊन फायदेशीर कसे ठरते हे पाहणेही आवश्यक वाटले.

औद्योगिक क्रांतीनंतर सामाजिक जीवनही पूर्णपणे पालटून गेलेले दिसते. व्यवसाय/नोकरीतील, कुटुंबातील ताण-तणावाला प्रत्येक व्यक्तीला सामोरे जावे लागत आहे. विशेषतः स्त्रियांच्या बाबतीत ही समस्या अधिक जाणवते. एकाच वेळी अनेक आघाड्यांवर तारेवरची कसरत करताना ध्यानपद्धतीमुळे ती संतुलित होऊ शकते. प्रवचन, सत्संग अथवा प्रत्यक्ष ध्यानप्रक्रियेशी उपयुक्त मार्गदर्शन व दिशा वाड्मयातून मिळू शकते व यातून ध्यानप्रक्रियेकडे तिला वळता येऊ शकते. स्त्रीला आध्यात्मिक मार्गातील धोंड पूर्वापारपासून समजले जात होते त्यामुळे प्रत्यक्ष सद्गुरूंचे मार्गदर्शन काही सन्माननीय अपवाद वगळता तिला मिळणे अवघड बनत होत वाड्मयाच्या माध्यमातून तिला ध्यानप्रक्रियेचे मार्गदर्शन मिळून लाभदायक ठरू शकते, कारण आजही घरसंसारातून ती सहजरित्या बाहेर पडणे कठीण आहे. अशा वेळी तिला हे वाड्मय लाभदायक ठरू शकते कायाचा अभ्यास करणे आवश्यक वाटले. सारांशरूपाने ध्यानमार्गामध्ये साधना करण्यासाठी मराठी वाड्मयातील ही ग्रंथसंपदा दीपस्तंभाप्रमाणे दिशादर्शक ठरू शकेल या भूमिकेतून संशोधकाला या अभ्यासाची प्रेरणा मिळाली व उद्युक्त झाले.

अज्ञान तिमिरान्धस्य । ज्ञानाज्जनशलाकया ।

चक्षुरून्मीलितं येन तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

म्हणजेच माझा जन्म अज्ञानमय अंधःकारात झाला परंतु माझ्या आध्यात्मिक गुरूंनी प्रकाशमय ज्ञानांजन घालून मला दृष्टी प्रदान केली आहे. त्या गुरूंना प्रणामसद्गुरूंप्रमाणेच अज्ञानाचा अंधःकार नष्ट करून ज्ञानांजनाची दृष्टी या ध्यानवाड्मयाने लाभली आहे हीच भूमिका आहे. या ध्यानपद्धतीचा अभ्यास करतांना त्या त्या साहित्यावर आल्प असे संशोधनात्मक लेखन झालेले प्रत्ययास आले. या ध्यानपद्धतीवर लिहिले गेले आहे, परंतु या ध्यानपद्धतीमधील वाड्मयावर संशोधन लेखन फारसे झालेले नाही म्हणून या वाड्मयाचा अभ्यास करणे आवश्यक वाटले.

## संशोधनाचे महत्त्व :

मराठी वाङ्मयातील ध्यानणारणा साहित्याच्या अभ्यासाने अनेक सकारात्मक पैलू व्यावहारिक जीवनात उपयुक्त ठरू शकतात. वर्तमानातील संगणकीय क्रांतीमुळे, आर्थिक सुबत्तेमुळे व स्पर्धायुक्त जीवनशैलीमुळे माणूस अत्यंत ताणतणावाखाली, सतत चिंताग्रस्त असा जगत आहे. ध्यानपद्धतींवरील वाङ्मयाच्या वाचनाने मनावरील ताणतणाव, चिंता दूर करणाऱ्या मार्गाची दिशा मिळू शकते. आध्यात्मिक साधना करण्यासाठी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य आवश्यक आहे. हे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी विविध पुस्तकांमध्ये जे उपाय सांगितलेले आहेत त्यांचा समावेश या अभ्यासात करण्यात आलेला आहे व हे स्वास्थ्य राखण्यासाठी अभ्यास उपयुक्त ठरू शकतो.

प्राचीन काळापासून ते वर्तमानापर्यंत मानवाला स्वतःच्या, विश्वाच्या निर्मितीबद्दल, परमात्म्याच्या अस्तित्वाबद्दल अनेक प्रश्न पडलेले आहे. दृश्यअदृश्य सृष्टीची निर्मिती व मानव आणि प्रत्येक घटकाशी असणारे नाते याचे चिंतन या साहित्यातून करण्यात आलेले हे. या चिंतनाचा विचार या अभ्यासात करण्यात आलेला आहे. ध्यानाच्या प्राथमिक नियमपालनाची सुरुवातीच्या काळात तरी खूप आवश्यकता असते. ध्यानाची वेळ, आसन, आहार इ. बाबतीत नियम साधारणपणे सारखेच असले तरी पद्धती मात्र वेगळ्या आहेत. याबाबतचे मार्गदर्शन या वाङ्मयातून केलेले आहे व त्याचा आढावा एकत्रितरूपात येथे घेण्यात आलेला आहे. तो उपयुक्त ठरू शकतो.

आध्यात्मिक साधनेत योग्य दिशा व मार्ग मिळाल्यास मार्गक्रमणा सुलभ होऊन अपेक्षित स्थळापर्यंत पोहचता येते. त्यासाठी योग्य गुरू लाभावे लागतात. या वाङ्मयामध्ये गुरू कसा असावा. गुरूची भूमिका व गुरूही पारखून घेणे कसे आवश्यक आहे याचे विवेचन वाचकांना उपयुक्त ठरू शकते. विविध गुरू व प्रणेत्यांनी ध्यानाच्या विविध पद्धती सांगितलेल्या आहेत. प्रत्येक ध्यानपद्धतीच्या वैशिष्ट्यांचा येथे अभ्यास करण्यात आला आहे. स्वतःला योग्य वाटणाऱ्या पद्धतींची निवड करणेसहे संशोधन साहाय्यभूत ठरू शकते.

या ध्यानपद्धतींमधून मिळणारे लाभ, मांडलेले विचार यातून सकारात्मक दृष्टीकोन व्यक्त होतो. या संशोधनामुळे निकोप व सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो. वाङ्मय शरीर व मनाला सकस बनवते. या साहित्यवाचनातून अपार आनंद तर मिळतोच शिवा सकारात्मक दृष्टीकोन बनवणारे हे वाङ्मय आहे. मराठीमध्ये आध्यात्मिक साहित्य हे वाङ्मय म्हणून काहीसे दुर्लक्षित गेले आहे. या दृष्टीकोनातून या संशोधनाचे योगदान महत्त्वाचे आहे.

### संशोधन समस्या :

विसाव्या शतकाच्या मध्यापासून विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या फ्लोटामुळे मानवी जीवनात आमूलाग्र परिवर्तन झाले. अनेक पारंपारिक रूढी, समजुतींना छेद दिला गेला. जीवनातील प्रत्येक क्षेत्राला. विचाराला व्यावसायिकता, नफ्याच्या/ लाभाच्या दृष्टीने पाहिले जाऊ लागले. या प्रत्येक बाबीची उपयुक्तता ऐहिकतेच्या कसोटीवरच पाहिली जाऊ लागली. पूर्वसुरींचे ज्ञान, ऋषीव हे काळाच्या कसोटीवर व्यवहार्य नाहीत, ऐहिक विश्वाच्यापलीकडे विचार करण्यापेक्षा आजचा क्षण भोगून घ्या हा प्रवाह दृढ होत चालला. यामध्ये ध्यान संकल्पनासुद्धा अपवाद ठरली नाही.

ध्यान व ध्यानधारणेकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलत चाललेला दिसतो. पूर्वी ध्यान हे मोक्षप्राप्तीसाठी करावयाचे हाच विचार प्रबळ होता. गृहस्थधर्मातील सर्व कर्तव्ये पार पाडल्यावर वानप्रस्थाश्रमामध्ये ही साधना केली जात असे. ध्यान म्हणजे जंगलात, पर्वतावर, नदीकिनारी, एकांतात जाऊन साधना करणे हाच समज होता. संन्यासी, साधू, ऋषी, मुनी ध्यान करत असत. ज्यामध्ये वैयक्तिक मेक्षप्राप्ती हाच उद्देश असे. अगदी निवडक शिष्यांना या साधनेची दीक्षा दिली जात असे. तत्कालीन वाङ्मयही आध्यात्मिक स्वरूपात जास्त निर्मित होत होते. ज्याला संसाराचा त्याग करायचा आहे, संसारातून विरक्ती हवी आहे, ईश्वराची सेवा करून मोक्ष मिळवायचा आहे व याच हेतूने ध्यानधारणा करावी हा समज होता. ऐहिक जीवनातील समस्या सोडवण्यासाठी ध्यान उपयुक्त ठरू शकते हा विचार फारसा रूढ नव्हता. यावरील बहुतांश वाङ्मयाची निर्मिती प्रमाणभाषेत अधिकांश होत होती. सर्वसामान्यांना आकलन होईल अशा जनभाषेत हे ज्ञान उपलब्ध होत नव्हते व प्रत्यक्ष गुरूंचे मार्गदर्शनही कमी प्रमाणात उपलब्ध होत असल्याने बाबा ऋषीम्

प्रमाणम् हीच प्रवृत्ती होती, त्यामुळे ध्यान हे सर्वांगीण उन्नतीचे माध्यम असूनही सर्वसमावेशक बनू शकले नाही.

स्वातंत्र्यपूर्व व स्वातंत्र्योत्तर रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, जे. कृष्णमूर्ती, रमणमहर्षी, महात्मा गांधी, विमल ठकार, ओशो, श्री. गोएंका यांनी ध्यानाकडे पाहण्याचा एक वेगळा दृष्टीकोन दिला. केवळ ध्यानाकडेच नव्हे तर धर्माकडे पाहण्याचाही काळानुरूप असा दृष्टीकोन या सत्पुरुषांनी, विचारवंतांनी दिला. अनमोल असा प्राचीन ज्ञानाचा वारसा या व अशा असंख्य विचारवंतांनी सर्वांसाठी खुला केला. सर्वप्रथम हे ज्ञान ठराविक वर्गासाठी आहे हा अपसमज समाजमनातून दूर केला. या आध्यात्मिक व सामाजिक गुरूंनी हे ज्ञान सर्वांसाठी कसे उपयुक्त आहे यावर आपल्या प्रवचन-लेखनातून व प्रत्यक्ष कार्यातून भाष्ये करण्यास सुरूवात केली. या विचारवंतांचा तत्त्वज्ञांचा उद्देश मक्षेप्राप्तीसाठी ध्यान हा नव्हता तर ध्यानामधून स्वतःची, समाजाची उन्नती साधणे, विचारांची बैठक तयार करणे, सद्विचारांचा प्रसार करणे व भिन्नभिन्न समाजात सुसंवाद निर्माण करणे हा हेतू होता. याच हेतूने ध्यानाचा माध्यम म्हणून त्यांनी उपयोग केला. मोक्षापेक्षा व्यक्ती व समाजाची उन्नती अधिक महत्त्वाची मानली.

या वैचारिक प्रबोधनामुळे ध्यानाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलला आहे व बदलत आहे. ध्यानाच्या वेगवेगळ्या पद्धती निर्माण होत आहेत व त्यानुसार वाङ्मयाची निर्मितीही होत आहे. वेगवेगळ्या ध्यानपद्धतीतील वाङ्मयाच्याद्वारे या समस्या कशा सोडवता येतील यासीट्मुढीलप्रकारे या समस्या घेतल्या.

- आधुनिक जीवनशैली व भौतिकतेचा पगडा यामुळे माणसाचे जीवन हे धावपळीचे, स्पर्धेचे व संघर्षाचे बनत आहे.
- ताणतणाव, भय, असुरक्षितता या सर्वांचा परिणाम माणसाच्या शरीर व मनावर होत आहे व जीवनातील खऱ्या सुखाचा शोध, शाश्वत समाधानाचा शोध हीमाणसाची गरज बनली आहे.
- मानवाला स्वतःच्या, विश्वाच्या अस्तित्वाबद्दल ँसाभूत असे प्रश्न पडत आहे व वाङ्मयातून त्याचे उत्तर माणूस शोधत आहे.

उपरोक्त समस्यांवर तोडगा शोधण्यासाठी विभिन्न असे मार्ग आहेत. यापैकी कोणत्या मार्गाची निवड करावी, प्रत्येकाची वैशिष्ट्ये कोणती यामधून कोणता मार्ग स्वतःसाठी निवडावा याबाबत माणसाची स्थिती गोंधळलेली आहे.

ध्यानाची विविध अंगे, प्रकार व ध्यानाच्या विविध पद्धती यावर मराठी वाङ्मयातून विवेचन केले आहे. त्याचा अभ्यास केला आहे. या आध्यात्मिक साहित्याचा वाङ्मय म्हणूनरसा अभ्यास झालेला नाही.

### संशोधनाची ध्येये व उद्दिष्ट्ये:

जीवनातील संघर्ष व ताणतणावांचा सामना करण्यासाठी केल्या गेलेल्या तात्कालिक व इतर उपायांमधील फोलपणा माणसाला जाणवल्यानंतर शाश्वत अशा मार्गाचा शोध घेऊ लागला. जीवनातील समस्या सोडविण्यासाठी ध्यान हे उत्कृष्ट माध्यम बनू शकते याचे न्हाझाल्यावर माणसाला ध्यानाचे महत्त्व पटले व माणूस ध्यानाकडे अधिकाधिक ओढला जाऊ लागला. जसजसा ध्यानाचा प्रसार होऊ लागला तसतसे गोंधळाचे वातावरण निर्माण झाले. कोणती ध्यानपद्धती निवडावी हीच एक समस्या बनली. ध्यान कसून घेणाऱ्याचे बाह्यरूप, आचार, ध्यानातील नियम, निर्माण झालेले आश्रम, तेथील व्यवस्था व काही तथाकथित पंचतारांकित आश्रम यामुळे निवड करताना विवेक मागे पडू लागला व स्वतःसाठी कोणती पद्धत योग्य याचा सारासार विचार न करता ध्यान निवडू लागले. अशा बदलत्या स्वरूपाचा, परिस्थितीचा अभ्यास करणे महत्त्वाचे वाटले.

विविध ध्यानपद्धती लोकप्रिय होत आहेत व या पद्धतींवर निरंतर प्रयोग व संशोधन चालू आहे त्यांचा अभ्यास केला आहे. या पद्धतींमधील साम्य व भेद यांचा तुलनात्मक अभ्यास केला.

ध्यानपद्धतीचे प्रणेते, गुरू व तत्त्वज्ञांनी वाङ्मयातून मांडलेले विचार यांचा अभ्यास करणे हे उद्दिष्ट ठेवले.

मराठी वाङ्मयातील ध्यानधारणा अभ्यासताना या वाङ्मयप्रकाराची वैशिष्ट्ये पाहणे हे उद्दिष्ट ठेवले.



विविध ध्यानपद्धती ओशो, सश्री ध्यान, विपश्यना, विमला ठकार प्रणित मौन ध्यान व समर्पण ध्यान यांची पार्श्वभूमी, ध्यानस्वरूप, ध्यानामुळे होणारे बदल व साहित्याची वाङ्मयीन वैशिष्ट्ये पाहणे हे उद्दिष्ट ठेवले.

ध्यानावरील ललित साहित्य हा कादंबरी, चरित्र इ. वाङ्मयीन वैशिष्ट्ये पाहणे हा उद्देश होता.

ध्यानपद्धतींची वैशिष्ट्ये व हे वाङ्मय ध्यानपद्धती निवडताना दिशादर्शक कसे ठरते हे पाहणे हे उद्दिष्ट ठेवले.

ही उद्दिष्ट्ये साध्य करताना मराठीमध्ये उपलब्ध असलेल्या साहित्याचा विचार केलेला आहे.

### संशोधन गृहीतके :

आज समाजात अनेक प्रचलित ध्यानधारणा पद्धती आहेत. अनेक आध्यात्मिक गुरू, विचारवंत तत्त्वज्ञ त्यांच्या पद्धतींचा समाजाला फायदा व्हावा म्हणून प्रसार करत आहेत. परंतु ध्यानधारणा शिकण्यासाठी आपल्याकडे गुरूमुखातून मिळालेल्या ज्ञानावर अधिक विश्वास असल्याने वेगवेगळ्या शिबिर-वर्गाना जाणे, जाणकारव्यक्तिंबरोबर सराव करणे या प्रथा रूढ होत आहेत.

परंतु जिथे गुरूपर्यंत पोहचता येत नाही, सराव करता येत नाही, त्यांच्या सहवासातून ज्ञान घेता येत नाही अशा असंख्य लोकांना मार्गदर्शन करण्यासाठी या ध्यानपद्धतींचे प्रणेते, तत्त्वज्ञ विचारवंत यांनी विपुल साहित्य लिहिले आहे. या सर्व लेखक तत्त्वज्ञांचे उद्दिष्ट ध्यानातून समाजाची प्रगती करणे हे आहे. या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी जे साहित्य त्यांनी निर्माण केले आहे त्यांचा अभ्यास करून त्यांनी समाजासाठी जे चांगले लिहिले आहे, लेखनातून ज्ञानदर्शन केले आहे त्याचा अभ्यास करून समाजापुढे त्यांचे विचार मांडावे या उद्देशाने पुढील गृहीतके मांडली आहेत.

मराठी वाङ्मयातून प्रतिबिंबित ध्यानधारणा साहित्य एक अभ्यास.

या विविध ध्यानपद्धतींचे वर्णन असणारे वाङ्मय, कादंबरी, चरित्र इतर वाङ्मयप्रकाराद्वारे शारीरिक व मानसिक परिणाम पाहणे.

■ विविध ध्यानपद्धतींमधून योग्य मार्गाची निवड व स्वान्तसुखाय आनंदाचा ठेवा प्राप्त होतो का हे अभ्यासणे.

### संशोधन रूपरेषा :

ओशो, विपश्यना, समर्पण, विमला ठकार प्रणित मौन ध्यान, श्री यांचे तेजज्ञान ध्यान, श्री. अभय सरदार यांचे गुरुतत्त्वयोग अशा अनेक प्रस्थापित ध्यानधारणा पद्धती आहेत. असंख्य लोकांनी या ध्यानपद्धतींचा स्वीकार केला आहे. या प्रस्थापित ध्यानपद्धतींचे अनेक प्रकारचे साहित्य निर्माण केले गेले आहे. या साहित्यामध्ये धर्मावर, समाजव्यवस्थेवर भाष्य केलेल्या प्रकाशित साहित्यामधून ध्यानाशी संबंधित जे साहित्य आहे त्याचा अभ्यास संशोधकाने केला आहे.

खालील प्रस्थापित ध्यानपद्धतींमधील साहित्य व ललित व ललितेवर साहित्याचा अभ्यास केलेला आहे.

■ सरश्री तेजज्ञान यांची ध्यानपद्धती (हॅपी थॉट्स)

■ श्री. अभय गंगाधर सरदार यांचे गुरुतत्त्वयोगध्यान

■ विमला ठकार प्रणितमौनध्यान

■ विपश्यना ध्यान

■ समर्पण ध्यान

■ ओशो ध्यान

■ ललित व ललितेवर साहित्यमधील ध्यान

### संशोधनपद्धती :

या संशोधनासाठी लागणारे माहिती संकलनासाठी मुद्रित साहित्याचा वापर केलेला आहे. या ध्यानपद्धती व ललित वाङ्मयातील ज्या पुस्तकांमध्ये ध्यान, स्वरूप व संकल्पना, ध्यानाचे फायदे, ध्यानाच्या पद्धती-साधना यांचा विचार ज्यामध्ये करण्यात आलेला आहे तीच मराठीमधील पुस्तके घेतलेली आहे.

## पूवीचे संशोधन:

मराठी वाङ्मय ध्यान साहित्यातील गुरुतत्त्वयोग, विमाला ठकारप्रणित मौनध्यान, विपश्यना ध्यान, ओशो ध्यान, समर्पण ध्यान आणि ललित ध्यान साहित्यातील पुस्तके व ग्रंथाक्कोणत्याही प्रकारे संशोधनात्मक लेखन झालेले नाही. त्यामुळे या विषयाचे संशोधन व्हावे या उद्देशाने मी हा विषय निवडला आहे.

## अनुक्रमणिका

१	प्रमाणपत्र	II
२	प्रतिज्ञापत्र	III
३	ऋणनिर्देश	IV
४	भूमिका	VIII
५	अनुक्रमणिका	XX
<b>प्रकरण क्र.</b>		
<b>प्रकरणांचा तपशील</b>		<b>पृष्ठ क्रमांक</b>
<b>प्रकरण पहिले : ध्यान संकल्पना व स्वरूप, सरश्रीांची तेजज्ञान फाऊंडेशन निर्मित ध्यानपद्धती</b>		<b>१-३७</b>
१.०	प्रस्तावना	१
१.१	ध्यान संकल्पना	२
१.२	ध्यानाचे स्वरूप	४
	१.२.१ कुंडलिनी शक्ती	४
	१.२.२ अष्टांगयोग	५
	१.२.३ धारणा	५
	१.२.४ चक्रे	६
	१.२.५ नाडी	६
सरश्री तेजज्ञान फाऊंडेशन निर्मित ध्यान		
१.३	संपूर्ण ध्यान	६
१.४	ध्यान आणि धन	२०
१.५	ध्यानदीक्षा	२९
१.६	समारोप	३५
१.७	संदर्भ	३५

<b>प्रकरण दुसरे : गुरुतत्त्वयोग ध्यान व विमला ठकारप्रणित मौष्यान</b>			<b>३८-८६</b>
२.०		प्रस्तावना	३८
२.१		गुरुतत्त्वयोग : शोध आणि बोध (भाग १ ते ५)	४०
२.२		विमला ठकारप्रणित मौन ध्यान	५६
	२.२.१	ध्यानमय दैनंदिन जीवन	५६
	२.२.२	आधार पण आश्रय नव्हे	६८
२.३		समारोप	८३
२.४		संदर्भ	८५
<b>प्रकरण तिसरे : विपश्यना ध्यान</b>			<b>८७-१४०</b>
३.०		प्रस्तावना	८७
३.१		जगण्याची कला	८८
३.२		प्रवचन सारांश	१२१
३.३		समारोप	१३७
३.४		संदर्भ	१३९
<b>प्रकरण चौथे : समर्पण ध्यान</b>			<b>१४१-२०९</b>
४.०		प्रस्तावना	१४१
४.१		हिमालयाचा समर्पण योग- भाग १	१४२
४.२		आध्यात्मिक सत्य	१९३
४.३		समारोप	२०६
४.४		संदर्भ	२०८
<b>प्रकरण पाचवे : ओशो ध्यानपद्धती</b>			<b>२१०-२६२</b>
५.०		प्रस्तावना	२१०
५.१		ध्यानसूत्रे	२१२
५.२		ध्यानकमळे	२२३
५.३		शिवसूत्रे (भाग-२)	२३२
५.४		ध्यानदर्शन	२३९
५.५		ध्यानाचे प्रकार व अंतिम मोक्ष	२५१
५.६		समारोप	२५८
५.७		संदर्भ	२६०

<b>प्रकरण सहावे : ललित व ललितेतर ध्यानवाङ्मय</b>			<b>२६३-३८०</b>
६.०		प्रस्तावना	२६३
६.१		डॉ. संप्रसाद विनोद	२६५
	६.१.१	ध्यान एक दर्शन वमार्गदर्शन	२६५
	६.१.२	शवासनातून आत्मविकास	२७९
६.२		ध्यानविज्ञान	२८३
६.३		ध्यानसोपान - अंतर आनंदाकडे	३०९
६.४		ध्यान मनाच्या चाळ्यातून	३२०
६.५		आनंदाने जगण्याची कला	३३१
६.६		ध्यानधारणा तंत्र आणिमंत्र	३३३
६.७		ध्यान आणि जीवन	३४४
६.८		माझा साक्षात्कारी हृदयरोग	३५४
६.९		ध्यान आणि त्याच्या पद्धती	३६५
६.१०		नित्य निरंजन	३६९
६.११		समारोप	३७६
६.१२		संदर्भ	३७८
<b>प्रकरण सातवे : उपसंहार</b>			<b>३८१-४२५</b>
७.०		संशोधनाचे फलित	३८१
७.१		माहिती पृथःकरण	३८३
७.२	७.२.१	ध्यान म्हणजे काय? संकल्पना व स्वरूप	३८३
	७.२.२	ध्यानाचे फायदे	३८९
	७.२.३	ध्यानपद्धती	४०१
	७.२.४	साधकांच्या अपेक्षा	४१६
७.३		निष्कर्ष	४१७
७.४		शिफारशी	४२४
७.५		पुढील संशोधनाची दिशा	४२५
<b>संदर्भग्रंथसूची</b>			<b>४२६-४३०</b>
	अ	संदर्भसाधन सूची	४२६
	ब	संदर्भसाहित्य सूची	४२८

	क	नियतकालिके सूची	४३०
	ड	वृत्तपत्र सूची	४३०
<b>परिशिष्ट</b>			<b>४३१-४४१</b>
	अ)	मुलाखत : श्रीमती शर्मिला नरेन्द्र पाटील, मुख्य विश्वस्त, योगप्रभा भारतीय सेवा संस्था, मुंबई	४३१-४३६
	ब)	विद्यार्थ्यांसाठी ध्यानधारणा प्रकल्प	४३७-४४०
	क)	ध्यानवर्ग शिबिरे प्रत्यक्ष सहभाग	४४१
<b>छायाचित्र सूची</b>			<b>४४२-४४३</b>

## प्रकरण पहिले

# ध्यान संकल्पना व स्वरूप, सरश्री यांची तेजज्ञान फाऊंडेशन निर्मित

## ध्यानपद्धती

### १.० प्रस्तावना :

एकविसावे शतक हे विज्ञान-तंत्रज्ञान-संगणक-प्रसारमाध्यमे यांनी व्यापलेले आहे. याचा परिपाक म्हणून मानवी जीवन हे अत्यंत धावपळीचे, संघर्षाचे व ताणतणावांनीयुक्त असे बनले आहे. आर्थिक सुबत्ता, उपभोगाच्या साधनांची रेलचेल, समृद्धता हे सर्व असूनही सुख, शांती व समाधान हे मात्र आयुष्यातून हरवले आहे. ताणतणाव वाढण्याचे कारण म्हणजे भौतिक प्रगतीच्या महत्त्वाकांक्षेमुळे एकूणच बदललेली जीवनशैली. या जीवनशैलीचे पर्यवसान, शारीरिक अस्वास्थ्य व मानसिक अशांती यामध्ये होते. हे धोके टाळून प्रगतीचा लाभ प्राप्त करण्यासाठी गतिशून्य ध्यानाची जोड देणे आवश्यक आहे. ध्यानाचा उपयोग ताणमुक्तीसाठी म्हणजेच पर्यायाने मनःशांती मिळविण्यासाठी चांगल्या तःहेने होतो. विविध प्रकारच्या ध्यानाच्या पद्धतीपैकी एखादी पद्धत अंगिकारून त्यामध्ये सातत्य ठेवल्यास शांतीचा अनुभव येऊ शकतो. ही शांती मिळत असताना एक विशेष गोष्ट घडते ती म्हणजे शांतीतून शक्ति ची निर्मिती होते.

प्राचीन काळापासून या शक्ति वर संशोधन केले जात आहे. माणसाच्या अंतर्मनाचा शोध, साक्षीभावाने विचारांकडे पाहणे, ध्यान एक आयाम समजून संपूर्ण संस्कारमुक्ती इ.चा विचार प्राचीन काळापासून केला जात आहे. संपूर्ण स्वास्थ्यासाठी अष्टांगयोग सांगितला आहे. यामध्ये ध्यान हे अत्यंत महत्त्वाचे अंग सांगितले आहे. पूर्वापार काळापासून ध्यान हे मोक्षप्राप्ती, चैतन्याची अनुभूती, ईश्वर साक्षात्कार, आत्मसाक्षात्कार यासाठी प्रामुख्याने केले जात होते व माणूस अधिकांश स्वरूपात निसर्गतत्वांच्या जवळ असल्याने ध्यानाची स्थिती प्राप्त होत होती. आत्मशक्ति चा आनंद,



स्वरूप साक्षात्काराचा आनंद देणाऱ्या या साधनेच्या विविध पद्धती विकसित होत गेलेल्या दिसतात. आत्मा, चैतन्य अनुभूती, ईश्वरतत्त्व या प्रामुख्याने ध्यानधारणेमध्ये महत्त्वाच्या बाबी होत्या. पतंजलीमूर्तीच्या पातंजल योगसूत्रामध्ये ध्यानोत्तर मनाच्या अवस्थांचे वर्णन व विश्लेषण अतिशय विस्तृतपणे केलेले आहे. मात्र गेल्या शंभर-दीडशे वर्षांत प्रामुख्याने शरीर व मेंदूच्या पातळीवर निर्माण होणाऱ्या बदलांचा अभ्यास झालेला दिसून येतो. त्याचा विचार या प्रकरणामध्ये करण्यात आला आहे.

विविध ध्यानपद्धती, त्यांची वैशिष्ट्ये, वाङ्मयामध्ये त्यांचे स्थान पाहण्याआधी ध्यान या शब्दाच्या संकल्पनेची उत्पत्ती, या संकल्पनेचे स्वरूप याचे विवरण प्रथम केले आहे व आधुनिक काळातील प्रामुख्याने विद्यार्थ्यांसाठी उपयुक्त अशा तेजगुरू सरश्री यांच्या ध्यानपद्धतीचा विचार या प्रकरणामध्ये करण्यात आला आहे.

### १.१ ध्यान संकल्पना :

ध्यान संकल्पनेचा विचार मांडताना ध्यानाचा अर्थ डॉ. प. वि. वर्तक असा सांगतात, “ध्यान या शब्दाचा अर्थ चिंतन करणे, विचार करणे असाच आहे. ध्यान या शब्दात ‘ध्यै’ विचार करणे हा धातू आहे.”<sup>१</sup> पण हे चिंतन किंवा विचार धारणेसंबंधीच पाहिजे, तरच त्याला ध्यान म्हणता येईल, अन्यथा आपले मन नेहमी कसला तरी विचार करीतच असते त्याला ध्यान म्हणता येणार नाही. कारण ते विचार स्थिर नसून भरकटत असतात. वाटेल त्या विषयावर विचार चालू असतात. ध्यान याचा अर्थ धारणेच्या विषयाचे एकतान होऊन चिंतन करणे.

“तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

तेथे प्रत्ययाशी एकतानता साधणे म्हणजे ध्यान होय”.<sup>२</sup>

धारणेचा विषय समोर आहे. धारणा साधली आहे म्हणजेच आपले चित्त धारणेच्या विषयावर स्थिरावत आहे, त्या विषयापासून जो प्रत्यय येत असतो त्याच्याशी एकतानता साधावी या क्रियेलाच ध्यान असे म्हणतात.

प्रत्यय या शब्दाची फोड प्रति + अय् म्हणून च्या दिशेने येणे असा त्याचा अर्थ होतो. आपण एखादी गोष्ट बघतो तेव्हा त्या वस्तूपासून काही प्रकाशकिरण आपल्या डोळ्यात येतात. आपल्या नेत्रपटलावर एक प्रतिबिंब उमटते. ते तेजाचे असल्याने त्या तेजामुळे तेथील नसा चेतवल्या जातात व त्या संवेदना मेंदुकडे जातात. हा मेंदुचा प्रत्ययच आहे. मेंदुने त्या संवेदनांचा अर्थ लावला की आपणास ज्ञान होते. ते ज्ञान ज्ञाले की प्रत्यय आला असे आपण म्हणतो.

भगवान श्रीकृष्ण भगवद्गीता अध्याय १२ मधील श्लोक १२ मध्ये सांगतात की, ज्ञानापेक्षा ध्यान विशेष असते. हे सांगण्याचे कारण असे की, ध्यानाने ज्ञान मिळते आणि ज्ञान जवळ असले तरी ध्यान केल्याशिवाय त्या ज्ञानाचा उपयोग होत नाही म्हणूनच ज्ञानापेक्षा ध्यान श्रेष्ठतर ठरते.

ध्यान म्हणजे नुसते डोळे मिटून बसणे नव्हे. ध्यान करणे म्हणजे नुसते वीस-तीस मिनिटे डोळे मिटून बसणे असे काही लोक सांगतात तर अन्य काही म्हणतात की, माझे नामस्मरण किंवा चिंतन करणे म्हणजे ध्यान होय. दोघांचेही विचार एकांगी आहेत.

डोळे मिटून नुसते बसणे म्हणजे ध्यान नव्हे. ते आळसात वेळ घालविणे ठरते. या ध्यानाचा व्यवहारात काहीच उपयोग दिसत नाही व त्याचे वैशिष्ट्यही समजत नाही. कारण सामान्यतः सगळे लोक असे स्वस्थ बसलेले आढळतात. ध्यानापासून होणारे लाभ त्यांना मिळालेले दिसत नाही. कुत्रा, मांजर इत्यादी पशू वा काही पक्षीसुद्धा डोळे मिटून स्वस्थ बसलेले दिसतात. त्याला ध्यान म्हणता येत नाही. ध्यान म्हणजे डोळे मिटून स्वस्थ बसणे नव्हे. कुणा एका व्यक्तित्तेचे नामस्मरण म्हणजे ध्यान होऊच शकत नाही. मग ध्यान याचा नक्की अर्थ काय ?

‘ध्यान’ हा संस्कृत शब्द आहे. संस्कृत शब्द धातूवरून निर्मिलेले असतात व त्या धातूंना स्पष्ट अर्थ असतो. धातूच्या अर्थावरून शब्दाचा अर्थ स्पष्ट होत असतो. त्यामुळे संस्कृत शब्द हे व्याख्यात्मक असतात. अध्यात्म अथवा योग ही दोन्ही शास्त्रेच असल्यामुळे व्याख्या करणे महत्त्वाचे असते.

ध्यान या शब्दात 'ध' चा विचार करणे धातू आहे. तेव्हा ध्यान या नावाचा अर्थ चिंतन करणे, विचार करणे असाच आहे. हा मुलभूत अर्थ झाला. या मुलभूत अर्थालाच महर्षी पतंजलींनी आपल्या योगसुत्रात ध्यान या नामाची व्याख्या केली आहे. पण ही व्याख्या योगमार्गातील एक पायरीच आहे. ध्यानापूर्वीची पायरी म्हणजे धारणा होय.

चित्त, विचार एकाग्र केल्यावर चैतन्य गतीशील होते हे स्पष्ट करतांना श्री. अभयकुमार सरदार म्हणतात, “जेव्हा एखाद्या गोष्टीची आपल्याला अपेक्षा असते, तेव्हा त्या गोष्टीचा विचार मनात घोळवत राहणे, तिच्यावर विचार व मन एकाग्र करणे व त्याच भावनेत, त्याच कल्पनेत राहणे ह्याला ध्यान म्हणतात. ज्या वेळेला आपण ध्यान करतो त्यावेळी शरीरातले चैतन्य त्या विशिष्ट गोष्टीकडे गतिशील करतो. चैतन्याला दिलेली ही गती, तिचा आवेग जसजसा वाढू लागतो तसतसा चैतन्याचा हा वेगवान ओघ आपल्या त्या संकल्पनेकडे किंवा ध्यानाकडे वळतो.”<sup>३</sup>

ध्यान ज्या अपेक्षेने, ज्या ध्येयाने केलेले आहे त्या ध्येयाशी, ईश्वराशी, शक्ति शी, गुरुत्वशाशी जेव्हा एकरूप होते तसेच ध्यान करणारा व ज्याचे ध्यान तो करीत आहे ती शक्ति असे जेव्हा एकरूप होतात तेव्हा ध्यान करणारा व ज्याचे ध्यान करायचे आहे तो असे द्वैत नाहीसे होऊन दोन्ही एकरूप होऊन संपूर्ण चैतन्यस्वरूप अशी अनुभूती घेतात. ही अनुभूती साक्षीभावाने घेतली जाऊन जेव्हा पूर्णावस्थेला पाहोचते तेव्हा ज्या साक्षीभावात ती घेतली असेल त्याच्याशी एकरूप होते, म्हणजे तेथला साक्षीभावसुद्धा नाहीसा होतो. साक्षीभाव हा शिवस्वरूप आहे व ही शक्ति म्हणजे आदिशक्ति आहे. चैतन्याची ही अवस्था म्हणजे पराकोटीची शुद्ध अशी अवस्था आहे.

काही गोष्टी प्रयत्नपूर्वक व आपणहून करण्याची गरज आहे. त्यापैकी एक म्हणजे ध्यानास बसणे. आपण एक पाऊल त्याच्या दिशेने टाकले तर तो आपल्याकडे दोन पावले निश्चितपणे टाकतो, हा गुरुकृपेचा महत्वाचा भाग आहे. ध्यान हे प्रयत्नसाध्य आहे व हे प्रयत्न पुन्हा पुन्हा करायचे असतात. मन हे चंचल, खट्याळ आहे. आपली संस्कारित प्रकृती दृढ झालेली असते व ती सर्व बाह्य गोष्टींकडे आपल्याला सतत ओढत असते.

निदान आपण आपली संस्कारित प्रकृती स्वच्छ करून सहजप्रकृतीला (जी आपल्या जन्मास कारण आहे तिला) समजून घ्यायला हवे.

१.२ ध्यानाचे स्वरूप :

१.२.१ कुंडलिनी शक्ति :

कुंडलिनी म्हणजे आपल्या शरीरात असणारी केंद्रित चैतन्य स्वरूप बीजशक्ति . ही शक्ति आपल्या अस्तित्वाला कारण असते. या मर्यादित अस्तित्वाच्या कार्याला पोषक अशी चैतन्यशक्ति पुरविण्याचे कार्य कुंडलिनी करीत असते. एक असा समज आहे की, ज्यांच्या शरीरात ही शक्ति जागृत अवस्थेत असते, त्यांच्याच शरीरात जागृत होते. फक्त त्यांच्या शरीरातच ती जागृतावस्थेत असते व इतरांच्या ठिकाणी ती सुप्तावस्थेत असते हा चुकीचा समज आहे.

कुंडलिनी शक्ति चे वर्णन डॉ. रवी जवळगेकर पुढील शब्दांत करतात, “कुंडलिनी ही सामान्यतः तीन केंद्रामध्ये/चक्रांमध्ये फिरत असते, म्हणजेच आपल्या तीन देहांवर ती प्रभुत्व गाजवीत असते. ज्याला गायत्रीमध्ये तीन लोक म्हणतात, ते सर्व एका विशिष्ट शक्ति च्या व्याप्तीची मर्यादा सांगणारे जाणिवेचे स्तर आहेत. कुंडलिनी या तीन केंद्रामध्ये/चक्रांमध्ये फिरत असते म्हणजे कार्य करत असते. ही तीन चक्रे म्हणजे परंपरेमध्ये सांगितलेली मुलाधार, स्वाधिष्ठान व मणिपुर अशी चैतन्यशक्ति पुरवठाकेंद्रे आहेत. या तीन चक्रांमध्ये सर्वसाधारण माणसाची कुंडलिनी चैतन्यजागृती व पुरवठा करत फिरत असते. या कुंडलिनीशक्ति चे मूळ उगमस्थान हे शरीराच्या डोक्यामधील ब्रह्मरंध्राच्या ठिकाणी असते.”<sup>४</sup>

१.२.२ अष्टांग योग :

पातंजल योगामध्ये अष्टांग योगाबाबत पतंजली मुनींनी जे विवरण केले आहे, त्याचा अन्वयार्थ डॉ. प. वि. वर्तक यांनी, “योग म्हणजे चित्तवृत्ती निरोध करणे. चित्तवृत्ती निरोध कसा साधावयाचा? या प्रश्नाचे उत्तर आहे की योगाच्या आठ अंगांच्या

सहाय्याने चित्तवृत्ती निरोध साधता येतो. हे आठ योग आहेत : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी.

या आठही अंगांचे अनुष्ठान करावे लागते. दिवसाकाठी काही काळ योगाचा सराव करूनही आठ ही अंगे अखंडपणे आत्मसात केली पाहिजेत.”<sup>५</sup> असा केला आहे.

### १.२.३ धारणा :

धारणा या शब्दाची व्याख्या येथे स्पष्ट केली आहे. धारणा म्हणजे परिपूर्ण एकाग्रता ! एकाग्रता किंवा एकतानता म्हणजे ताणणे. सोन्याची चीप व त्यापासून निघणारी तार काढणे यांत जसे सातत्य व अखंडपणा असतो तसे विचारांचे सातत्य व अखंडपणा धारणेविषयी असेल तर त्याला एकतानता म्हणतात. धारणा विषयाशी अशी एकतानता साधली तरच ध्यान झाले असे म्हणावे. धारणेसंदर्भात स्वामी आनंद ऋषी यांनी आणखी एक महत्त्वाचा मुद्दा पुढील शब्दांत मांडला आहे, “साधकाने धारणेसाठी नेहमी शुभ विषयच निवडावेत, पण साधनेच्या प्रगत अवस्थेत धारणेचा विषय आंतरिक व सूक्ष्म असायला हवा.”<sup>६</sup>

### १.२.४ चक्रे :

पाणी पुरवठा करणाऱ्या एखाद्या जलवाहिनीला लहान-सहान नलिकांचे जाळे असते. हे फाटे जेथे फुटतात त्यांना त्या जागांना चक्रे असे म्हणतात. अशी सहा चक्रे महत्त्वाची असतात. ही चक्रे पाठीच्या कण्याच्या खालपासून ते भ्रुमध्यापर्यंत असतात. त्यांना अनुक्रमे मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्धी आणि आज्ञा अशी नावे आहेत. सातवे चक्र सहस्रार हे मेंदूत असते. आधुनिक वैद्यशास्त्राने शोधलेली ऋषींशी या चक्रांशी बरीच मिळतीजुळती आहेत.

### १.२.५ नाडी :

मानवी शरीरात अनेक ऊर्जास्थाने आहेत हे फार पूर्वीच ऋषीमुनींनी जाणले होते. शरीराचे मुख्य अतिशय व कार्यस्फूर्ती या नाड्यावर अवलंबून असते. इडा, पिंगला व सुषुम्ना ह्या तीन महत्त्वाच्या नाड्या आहेत.

कुंडलिनीशक्ति , नाड्या, चक्रे या प्राथमिक संकल्पना मांडल्यानंतर विविध ध्यानपद्धतींचे विवेचन यापुढे केलेले आहे.

### १.३ सरश्री तेजज्ञान फाऊंडेशन निर्मित “संपूर्ण ध्यान”

**लेखक परिचय :** सरश्रींचा आध्यात्मिक शोध त्यांच्या बालपणापासूनच सुरू झाला होता. हा शोध सुरू असताना त्यांनी अनेक प्रकारच्या पुस्तकांचा अभ्यास केला, त्याचबरोबर आपल्या आध्यात्मिक शोधात मग्न राहून त्यांनी अनेक ध्यानपद्धतींचा अभ्यास केला. त्यांच्या या शोधाने त्यांना अनेक वैचारिक आणि शैक्षणिक संस्थांमध्ये जाण्यासाठी प्रेरित केले.

सत्यप्राप्तीच्या शोधासाठी जास्तीत-जास्त वेळ देता यावा, या तीव्र इच्छेने त्यांना ते करत असलेले अध्यापनाचे कार्याचा त्याग करण्यास प्रवृत्त केले. जीवनाचे रहस्य समजण्यासाठी त्यांनी बराच काळ मनन करून आपले शोधकार्य सतत सुरू ठेवले. या शोधाच्या शेवटी त्यांना ‘आत्मबोध’ प्राप्त झाला. आत्मसाक्षात्कारानंतर त्यांना जाणवले, की सत्यापर्यंत पाहोचण्याच्या प्रत्येक मार्गात एकच सुटलेली कडी (मिसिंग लिंक) आहे आणि ती म्हणजे ‘समज’ (णपवशींरपवळपस)

सरश्री म्हणतात, “सत्यप्राप्तीच्या सर्व मार्गांचा आरंभ वेगवेगळ्या प्रकारे होतो, परंतु सर्वांचा शेवट मात्र ‘समज’ने होतो. ही ‘समज’च सर्व काही असून, ती स्वतःच परिपूर्ण आहे. आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्तीकरिता या ‘समजे चे श्रवणसुद्धा पुरेसे आहे” हीच ‘समज’ प्रदान करण्यासाठी सरश्रींनी ‘तेजज्ञानाची’ निर्मिती केली. तेजज्ञान ही आत्मविकासातून आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करण्याची संपूर्ण ज्ञानप्रणाली आहे.

आजवर जप-तप, तंत्र-मंत्र, कर्म-भाग्य, ध्यान-ज्ञान, योग-भक्ती असे अनेक मार्ग सांगितले आहेत. या सर्व मार्गांनी प्राप्त होणारी अंतिम समज, अंतिम ज्ञान, बोध एकच आहे. अंतिम सत्याच्या शोधकाला, साधकाला शेवटी जी एकच ‘समज’ प्राप्त होते, ती ‘समज’ श्रवणानेसुद्धा प्राप्त होऊ शकते. अशा समाजप्राप्तीसाठी श्रवण करणे

यालाच तेजज्ञान प्राप्त करणे म्हटले गेले आहे. तेजज्ञानाच्या श्रवणाने सत्याचा साक्षात्कार घडतो, ईश्वरीय अनुभव मिळतो. हेच तेजज्ञान सरश्री प्रदान करतात.

आपले आयुष्य कसे जगावे हे कळण्यासाठी जाणून घेण्यासाठी तेजज्ञान फाउंडेशनद्वारा तेजगुरू सरश्री. यांनी संपूर्ण ध्यान हे पुस्तक विद्यार्थी व सर्वांसाठी लिहिले आहे. अतिशय साध्या, सोप्या व सुलभ पद्धतीने सांगणे, शिकवणे हा तेजज्ञान फाउंडेशनचा उद्देश व वैशिष्ट्य आहे. म्हणूनच प्रस्तावनेतून अज्ञानच खरा रोग, समज हाच इलाज, बेहोशी ही खरी समस्या तर ध्यान (स्वध्यान) हेच समाधान सर्व समस्यांचे उत्तर ध्यान हेच आहे असा दावा करतात.

तेजगुरू सरश्रींनी घेतलेल्या ध्यान विषयावरील प्रवचनांचे संकलन या पुस्तकात केले आहे. ध्यानासारख्या जटिल वा कठिण वाटणाऱ्या विषयाचा तळ यामुळे सहजरित्या गाठता येऊन स्वतःलाच जाणीव होते की ध्यान अनाकलनीय नसून स्वतःचे असणे आहे, स्वतःचे अस्तित्व आहे, असा विश्वास आरंभी त्यांनी व्यक्त केला आहे.

**पुस्तकाचा उद्देश / हेतू :** ध्यान संदर्भातील लोकांचे प्रश्न, शंकांचे निराकरण करणे, उकल करणे व प्रत्येक साधकाला त्याच्या अवस्थेनुसार उत्तर देणे हा या पुस्तकाचा एकमेव हेतू आहे. ध्यानाच्या बाबतीत निखळलेले दुवे साधण्याचा प्रयत्न यात केला आहे. याव्यतिरिक्त ध्यानाची परिभाषा, ध्यानसंपदा, ध्यानाची आवश्यकता, ध्यानाचे बारा फायदे, ध्यानाचे तीन भाग, ध्यानाची सहा पावले, ध्यान करण्याची पद्धत किंवा ध्यान कसे करावे? ध्यानाच्या संदर्भातील प्रश्नोत्तरे, ध्यानाकडून स्वध्यानाकडे, साक्षी ते स्वसाक्षी, ध्यानात आकलनाचे, समजेचे महत्त्व, स्वाध्यान-व्यवधान, समाधी, ध्यानाचे वीस विधी आणि ध्यान सर्वेक्षण यांचा समावेश केलेला आहे.

ध्यान सुस्पष्ट होण्यासाठी पुस्तक वाचण्याइतकीच, त्याची अनुभूती घेणेही नितांत गरजेचे आहे. त्यानंतरच आपण आपल्या स्वअनुभवाच्या, अनुभूतींच्या पातळीवर जाऊ शकतो. या पुस्तकाच्या पूर्व भागात ध्यानाचे सुलभ नियम, पद्धती दिल्या आहेत तर उत्तर भागात किंवा दुसऱ्या भागात ध्यानाच्या पुढच्या पायऱ्या, उच्चतम पद्धती सांगितल्या

आहेत. यामध्ये पहिला भाग अनभिज्ञ, अपरिचित लोकांसाठी तर नंतरचे पाच भाग आधीपासून ध्यानाविधीशी निगडीत असलेल्यांसाठी आहेत.

ध्यान काय आहे, काय नाही ? : जे आपण नाही त्याला विलीन करणे म्हणजे ध्यान. जे आपण आहोत त्याला जागृत करणे म्हणजे ध्यान. जे आपण नाहीच त्याचा अभिनय करणे केवळ अज्ञान. जे आहात तेच होऊन जगणे परम जागरण. जे ध्यानाच्या ध्यानाने शक्य आहे. ध्यान काय नाही?....

लक्ष देणे ध्यान नाही, ध्यान एकाग्रता नाही, ध्यान मनन नाही, ध्यान विधी नाही, ध्यान आपल्यापासून वेगळे नाही. ध्यान म्हणजे काय हे सांगताना, ध्यान म्हणजे साक्षीचा गुण, ध्यान साधना, स्वध्यान साध्य आहे. येथे एकाग्रता व ध्यानातील फरक स्पष्ट केला आहे व तेजगुरू श्री. सरश्री म्हणतात, “आपला मूळ स्वभाव जाणून त्यात समर्पित होणे हा धर्म आहे म्हणून ध्यान हा आपला स्वभाव (धर्म) आहे. अशा ध्यानाचे खरे ध्येय आहे.”<sup>७</sup>

व्यवधान म्हणजे निष्फळ ध्यान : ध्यानमार्गात शारीरिक, व्यावहारिक, सामाजिक, आर्थिक जीवनासही अनेक लाभ होतात. या लाभामुळे व्यक्ति त्यातच हरवते व त्यालाच साध्य समजून आयुष्यभर त्यातच गुरफटते, परंतु आध्यात्मिक उन्नतीमध्ये नेमके याउलट असते, ज्यात ध्येयहीन होणेच खरे साध्य आहे, जे ध्यानामुळे प्राप्त होते.

एकाग्रता मनाचा व्यायाम आहे व ध्यान मनाचा विश्राम. मन दिवसभर काम करून थकते तेव्हा त्याला शरीराप्रमाणे विश्रांतीची गरज असते. पण मन चंचल असल्यामुळे गप्प बसतच नाही. अशा वेळी ध्यानाची घुटी मनाला तणावमुक्त आराम देते. ध्यानावस्थेसाठी अगदी प्राथमिक जे महत्त्वाचे व पुरक नियम आहेत ते सोप्या भाषेत सांगितले आहेत.

- सुखासनात बसून सुखावह वाटेल असे आसन असावे.
- पाठीचा कणा ताठ पण तणावमुक्त असावा.
- ज्ञानमुद्रा वा एकाच मुद्रेची निवड करून दीर्घकाळ सातत्याने ठेवावी.



- ठराविक वेळी सुर्योदय व सुर्यास्ताच्या वेळी पोट खूप भरलेले व रिकामे नसावे.
- निसर्गात किंवा खोलीत एकांतात ध्यान करावे.
- सुरुवातीला बंद डोळे करून, संघ बनवून सामुहिक ध्यान करावे.
- ध्यानात सातत्य असावे.

ध्यानाचे स्वरूप स्पष्ट करताना जेव्हा दोन भिन्न कामे करायची असतील तेव्हा प्रथम नव्या कामाला हात घालणे आवश्यक आहे. जुने काम करताना मनाची गरज नसते. नवे काम करताना ध्यानाची गरज असते. ध्यानाचे स्वरूप स्पष्ट केल्यावर ध्यानाचे १२ फायदे सरश्रींनी सांगितले आहेत.

- निर्णय घेण्याची क्षमता वाढते.
- विचार आणि शरीरबद्दलची आसक्ती संपुष्टात येते.
- संवेदनशीलता वृद्धिंगत होते.
- भावनांवर संयम वाढतो.
- काम करण्याची क्षमता वाढते.
- एकाग्रता आणि स्मरणशक्ति वाढते.
- वर्तमानात जगणे चालू होते.
- सतर्कता वाढते.
- काम करण्याची शक्ति वाढते.
- समस्या सोडवण्याची ताकद वाढते.
- मौनाचा आनंद घेण्याची जाण येते.
- शरीराला व मनाला पूर्ण आराम व आरोग्य मिळते.

ध्यानाची तीन भागात विभागणी केली आहे.

१ मन निर्मळ करणे : नकारात्मक विचारांचा निचरा झाल्यानंतरच शुभ विचार येऊ लागतात आणि जिथे शुभ विचार असतात तिथे मन विशुद्ध असते. विशुद्ध मन असेल तरच निर्विचाराची अवस्था प्राप्त होते आणि तीच अवस्था आत्मसाक्षात्काराकडे घेऊन जाते.

२ मनावलोकन : मनाचे पुनःपुन्हा अवलोकन केल्यास मनाचे रहस्य जाणता येते.

३ मनाचा स्वामी होणे : ध्यानाचे अंतिम चरण मनाचा स्वामी बनणे आहे. मन नियंत्रित करता येते, पण जबरदस्ती नसावी.

या तीन भागांनुसार ध्यान अवलंबिल्यास उपयुक्त ठरते व ध्यानामध्ये याचबरोबर सहा पावले महत्त्वाची आहेत त्यांचे विवरण केले आहे.

१ प्रार्थना : ध्यानात प्रार्थनेची फार आवश्यकता आहे. कारण प्रार्थनेची शक्ति , प्रार्थनेचा भाव, ध्यानाचा प्रारंभ करण्यासाठी अतिशय उपयुक्त व लाभदायक आहे. प्रार्थना ही जगातील सर्वश्रेष्ठ शक्ति आहे जी माणसाला समस्या येण्याआधीच दिली गेली आहे. प्रार्थनेसारख्या महान शक्ति चा आधार न घेता मनाच्या अहंकारात राहून आपण फार मोठी घोडचूक करतो. प्रार्थनेमध्ये प्रचंड शक्ति आहे, ऊर्जा आहे. प्रार्थना सावकाश प्रेमपूर्वक, भक्तिभावाने म्हणण्यास सांगतात. यामुळे ध्यानाचा तळ गाठून ध्यानात खोलवर उतरण्यासाठी प्रार्थनेची शक्ति प्रभावी ठरते हा विश्वास दिला आहे.

सामुहिक ध्यान व प्रार्थनेत ताकद आहे हे स्पष्ट करताना लेखक म्हणतात, प्रार्थनेच्या शक्ति बाबत विज्ञानाचे अज्ञान पराकोटीचे आहे. आजमितीला लोकांना प्रार्थनेच्या शक्ति ची फारशी कल्पनाच नाही. जर जगातील सर्व लोकांनी एका ठिकाणी एकत्र येऊन एकाच वेळी ध्यान केले तर अवघ्या विश्वाच्या चेतनेत एकाचवेळी वृद्धी होऊ शकते. सर्वानी मिळून जागतिक पातळीवरील समस्या दूर करण्यासाठी दोन मिनिटे प्रार्थना केली तर ही प्रार्थना खूप काही करू शकेल, ज्याची कल्पना करणेसुद्धा अशक्य आहे. खरे तर ही कल्पनेच्या बाहेरची गोष्ट आहे. प्रार्थना अवघ्या विश्वाची समस्या सोडवू शकते.

प्रार्थनेची उपयुक्तता स्पष्ट करतांना तेजगुरू श्री. सरश्री म्हणतात,  
“सामुदायिकरित्या केलेल्या प्रार्थनेची शक्ति अचाट आहे. सर्वांनी एकाग्र चित्ताने, एका  
विचाराने, भावनेने केलेली प्रार्थना जगातील हिंसा, दारिद्र्य, दुष्काळ यांसारख्या भयानक  
समस्या दूर करू शकते.”

२ शिथिल होणे : शरीर शिथिलतेसाठी प्राणायाम सुचविला आहे.

३ मनन : कोणत्याही गोष्टीची इत्यंभूत माहिती घेऊन तिच्या तळापर्यंत जाऊन पूर्णपणे  
समजून घेणे म्हणजे मनन होय.

४ एकाग्रता : दररोज विशिष्ट ध्यान पद्धतीचा सराव केल्यास एकाग्रता वाढते.

५ संकल्पशक्ति

६ सजग होऊन आत्मनिरीक्षण : सजग होऊन आत्मनिरीक्षण केल्यास सत्य दिसू लागते  
व दुःखाचे कारण स्वतःचे कपट आहे हे जाणवते.

ध्यान म्हणजे काहीच न करणे, निर्विकार होणे ध्यानाचा प्रारंभ सजगतेने होतो,  
त्यात आपण प्रथमतःच आपले विचार समजून घेतो. कारण माणूस त्याच्या विचारांशी  
इतका तादात्म्य पावलेला असतो, इतका एकरूप झालेला असतो, की अगदी सकाळी  
डोळे उघडल्यापासून ते रात्री डोळे बंद होईपर्यंत तो विचारातच असतो. त्याच्या  
दिवसाची सुरुवात विचारानेच होते आणि शेवटही विचारानेच होतो. सुख-दुःख, आनंद-  
निराशा, व्याकुळता, अतिउत्साह, बैचेनी या सर्वांचा त्याच्या विचारात समावेश असतो.  
जणू काही आपला रिमोट कंट्रोल विचारांच्या हातात दिलेला असतो. जेव्हा आपण या  
विचारांना सजग होऊन समजून घेतो तेव्हा एक निर्विकार अवस्था आपणास प्राप्त होते.  
या अवस्थेपर्यंत जर आपण पोहोचलो तरच ध्यान झाले असे म्हणू शकतो.

ध्यान करण्यासाठी विविध विधी, म्हणजे ध्यान नव्हे आपण एकांतात ध्यान  
करायला हवे की एकांत होणे हेच ध्यान आहे? एकांताचा अर्थ आहे, जेथे दोन नाहीत,  
मग एक कोणाला म्हणावे. तेव्हा एकाचाही अंत झाला यालाच म्हणतात एकांत,  
म्हणजेच एकाचाही अंत.

ध्यानाच्या बाबतीत लोकांनी अनेक प्रथा पाडल्या आहेत, त्यामुळे ध्यानापेक्षा अधिक महत्त्व विधींनाच दिले जाते. या मान्यता एकदा का मनाला चिकटल्या की त्या मनाला मलीन करतात व त्यांची दुर्गंधी पसरवतात आणि आनंद संपुष्टात आणतात. मनावर चढलेली ही पुटे, मलिनता घालवून पुनःश्च मन निर्मळ, स्वच्छ करण्यासाठीच ध्यान आहे.

ध्यान हे स्वध्यानाचा प्रवास आहे. लेखक आवर्जून सांगतात की, कोणतीही गोष्ट मिळावी या अपेक्षेने केले तर ध्यान व अपेक्षा दोन्ही पूर्ण होत नाही. धनलाभ, नोकरी, परीक्षेत यश, रोगमुक्ती यांच्यावर रामबाण उपाय म्हणजे ध्यान असे समजणाऱ्यांवर कोरडे ओढले आहेत हे निक्षून सांगितले आहे.

इथे आणि आत्ता असणे हीच ध्यानाची तयारी आहे. म्हणूनच जवळजवळ सर्व विधी इथे आणि आत्ता या ठिकाणीच आणून सोडतात. प्रत्येक श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित केल्यास चित्त एकाग्र होईल व आपण वर्तमानात राहू शकतो. ध्यानात आसन एकच असावे, शिवाय नियोजित जागी, ठराविक वेळी ध्यानास बसावे. मुद्रा व उच्चारण या बाबींची सुरुवातीस अधिक काळजी घेणे आवश्यक आहे. या व्यतिरिक्त ध्यान नियमित व निरंतर असावे. दिवसागणिक मुद्रा आणि उच्चारण यात बदल करणे अपेक्षित नाही. मनास एकाग्र करण्यासाठी ज्या गोष्टीचा आधार घेतला आहे त्याचा (श्वास, चित्त, मंत्र) वापर एका ठराविक कालावधीपर्यंत दररोज नियमितपणे केलाच पाहिजे. आपण एखादा विशिष्ट विधी अवलंबला असेल तर किमान एक महिना तरी तोच विधी ठराविक वेळी, ठरलेल्या जागी आणि त्याच आसनात करणे जरूरी आहे. पुढे ध्यानासाठी हे उपयुक्त ठरते.

विशिष्ट स्थान का असावे? याबाबतही लेखकाने उहापोह केला आहे. शारीरिक शक्ति वाढविण्यासाठी किंवा सिद्धी प्राप्त करण्यासाठी काही खास ध्यान केले जाते. अशा ध्यानांच्या बाबतीत या बाबी महत्त्वाच्या ठरू शकतात. अशा प्रकारच्या ध्यानात शरीराच्या चुंबकीय क्षेत्राचा आवर्जून विचार केला जातो. शरीर आणि जमिनिमध्ये अशी

वस्तू असावी ज्यामुळे शरीरात निर्माण झालेली ऊर्जा पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षणामुळे शोषून घेतली जाऊ नये. पूर्वीच्या काळातील योगी प्रदीर्घ काळ ध्यान करायचे. ते व्याघ्रासनाचा वापर करायचे किंवा तत्सम काहीतरी वापरायचे. ध्यानामुळे जागृत झालेली मानसिक ऊर्जा किंवा विकसित झालेली ऊर्जा नष्ट होऊ नये म्हणून अशा वस्तूंचा वापर करीत असत.

ध्यान, मनन यांच्यातील फरक स्पष्ट केला आहे. हा फरक स्पष्ट करतांना तेजगुरु श्री. सरश्री पुढीलप्रमाणे मत मांडतात, “मेडिटेट करणे म्हणजे एखाद्या विषयाला सर्वांगाने पाहणे. सर्व बाजूंनी पाहणे किंवा त्या विषयात खोलवर उतरणे, सूक्ष्मपणे अभ्यास करणे म्हणजे मनन होय. मनन हे मनाने होत असते व ध्यानामध्ये मन नसते. खरोखर एकाग्र झाले तर अस्सल ध्यानात उतरता येते.”<sup>९</sup>

**निकष :** अशा ध्यानात प्रगती झाल्याचे निकष लेखकाने मांडले आहेत. खरे म्हणजे ही प्रगती म्हणजेच एकाग्रता व संकल्पशक्ति किती व कशी वाढली? हे पाहण्यासाठी पुढील निकष दिले आहेत.

- काम करण्याची क्षमता वाढते.
- पूर्णपणे सजग असल्यामुळे कामे लवकर होतात.
- वर्तमानात राहण्याची सवय लावल्यामुळे मनाची विस्मृतीची सवय संपुष्टात येते.
- एकचित्त झाल्यामुळे स्मरणशक्ति वाढत आहे. वस्तू, नावे, आकडे, प्रवचन इत्यादी लक्षात राहू लागते.
- मन एकाग्र असेल तर कुठल्याही प्रश्नावर तोडगा काढणे किंवा एखाद्या गोष्टींचा त्वरित निर्णय घेणे अतिशय सोपे होते.
- एखाद्याने आपणास विचारले, हे काम कसे तडीस जाऊ शकेल? तर आपण लगेच त्याचा समग्र विचार करून त्वरित निर्णय घेता येतो.
- आपली निर्णय घेण्याची व समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढू लागते.

- आधीच्या व आजच्या जीवनातील फरक जाणवू लागतो. पूर्वीपेक्षा आपल्या चित्तवृत्ती प्रफुल्लित झाल्याचे निदर्शनास येते.
- आत्मसंयम वाढेल तसेच धैर्य वाढते.
- शरीरावर ताबा मिळवत असल्याचे जाणवते. शरीर आज्ञाधारक झाल्याचे जाणवू लागते. बुद्धीवरचे सावट निघून जाऊ लागते व मन तेजस्वी होते.
- घटना आणि विचारांच्या वेळी मौनाचे प्रमाण वाढते.
- मनाच्या विकारांवर आरूढ होऊन विजय मिळवू लागतो.

मात्र हे फायदे एकाग्रतेचे, संकल्पशक्ति चे आहेत. ध्यानातच राहणे, अभिरूची वाटणे व प्रगती इ. ध्यानाच्या प्राथमिक अभ्यास व सुरुवात करणाऱ्यांसाठी आहेत असे नमूद केले आहे.

**सत्यशोधक :** प्राथमिक सुरुवात करणाऱ्यांसाठी ध्यानाची माहिती दिल्यावर पुढील भाग हा सत्यशोधक जो केवळ सत्यप्रेमीच नव्हे तर सत्य जीवनात आणू इच्छितो. त्यांच्यासाठी ध्यानमीमांसा केली आहे. अशांसाठी लेखक स्पष्ट करतात. जीवनात माणसाने कोणत्या गोष्टींवर ध्यान करावे? जीवनात अधिक लक्ष द्यावे अशी जीवन व्यतिरिक्त कोणतीही गोष्ट नाही. जे आपले असणे आहे, तेच जीवन माझ्या, तुमच्या, सर्वांच्या आत आहे.

खरे ध्यान स्पष्ट करताना तेजगुरू श्री. सरश्री मत व्यक्त करतात की, “आपले लक्ष बाहेरील वस्तूंवर केंद्रित असेल तर त्यास ध्यान म्हटले जाते व ते जर आत केंद्रित असेल तर त्याला जागृती असे संबोधले जाते. ध्यान करणे म्हणजे त्या स्रोताला जागृत करणे होय.”<sup>१०</sup> उदाहरणार्थ ज्याप्रकारे व्यायामाने शारीरिक स्वास्थ्य लाभते त्याप्रमाणे -

- ध्यान मनास संतुलित ठेवण्यास मदत करते.
- ध्यान आपल्या विश्वासाची दृढता, ठामपणा वृद्धिंगत करण्यास मदत करते.
- ध्यान आपणास भूतकाळात वा भविष्यकाळात जाऊ न देता वर्तमानात राहावयास शिकविते.

- ध्यानामुळे वर्तमान हेच सत्य आहे, याबद्दल प्रचिती येऊन खात्री होते व अशा ध्यानातून स्वध्यान होते.

स्वध्यान म्हणजे परमस्रोताशी एकरूप होणे किंवा आपल्या आतील केंद्रापर्यंत पोहोचणे. त्यासाठी ध्यान प्रणाली साहाय्यक होऊ शकते. जेव्हा कोणी त्या केंद्रापर्यंत पोहोचतो तेव्हाच तो स्वध्यानात असतो, खऱ्या अर्थाने ध्यान ध्यानावर असते. जेवढी आपली समज, तेवढीच ध्यान प्रणाली उपयुक्त. अशा अनेक ध्यान प्रणालींचा शोध लावला आहे. ज्यामुळे केंद्रापर्यंत पोहोचणे सोपे व सरळ झाले आहे. या प्रणालीमुळे आपले आकलन अधिक प्रगल्भ होऊन त्याचा दर्जाही उंचावतो.

स्वध्यानाचे फायदे स्पष्ट करतांना तेजगुरु श्री. सरश्री म्हणतात की, “अशा ध्यानामुळे प्रत्येक बाबतीत आपली जागरूकता वाढून आपली सजगता वाढते. आपण स्वतःला अधिक शांत व स्थिर ठेवू शकतो. ध्यानामुळे आपल्या विचारात परिवर्तन येते. विचारांमधली असंबद्धता कमी होते, त्यामध्ये सुसूत्रता येते, विचार करण्याची क्षमता वाढते. मनाबद्दलच्या खूप काही गोष्टी ज्या कदाचित कधीच कळू शकल्या नसत्या, त्या आपल्यासमोर येतात. सर्वांत मोठे रहस्य म्हणजे मी कोण? हे जाणून घ्यायला ध्यान मदत करते.”??

चक्रांबाबतही सरश्री यांनी वेगळा विचार मांडला आहे. शरीर साधनेने चक्रांना जागृत केले म्हणजे मूलधारापासून ते सहस्र चक्रांपर्यंत. यात तिसऱ्या नेत्राचे (आज्ञा चक्र) महत्त्व आहे. त्याची उपयुक्तता आहेच पण या सर्व साधना शरीराशी निगडीत अशा आहेत. या आधीच सांगितल्याप्रमाणे शरीरसुद्धा स्वतः एका फार मोठे आश्चर्य आहे. ही सर्व चक्रे (सात चक्रे) शरीराशी निगडीत असल्यामुळे या सर्व चक्रांवर मन एकाग्र केले जाते. ज्यामुळे या चक्रातील ऊर्जाशक्ति जागृत व्हावी. तसे पाहिले तर प्रत्येक चक्राची स्वतःची अशी विशेष शक्ति आहे आणि त्यांचे खास असे महत्त्वही आहे परंतु वास्तविक ध्यानासाठी या सर्वांची अजिबात गरज नाही.

ध्यानामध्ये ध्येय कोणते असावे? लक्ष्य कोणते असावे? हे नेमक्या शब्दांत सत्यशोधकांसाठी मांडले आहे, मी कोण आहे? जाणणे.

- जो शरीर, मन बुद्धीपलीकडे आहे.
- जे आपले असणे आहे - चेतना.
- जो खरा मी आहे.
- जो असीम, अमर्याद आहे.
- जो व्यक्तिगत अहंकारापलीकडे आहे.
- जो वैश्विक व अव्यक्तिगत मी आहे.
- जेथे सर्व एक होण्याचा अनुभव आहे.
- ध्यान म्हणजे सारांशरूपाने साधन आहे, साध्य नव्हे.
- ध्यान साध्य आहे, साधन नव्हे.
- ध्यान सर्व काही आहे, पण काहीच नाही.
- ध्यान काहीच नाही, पण सर्व काही आहे.

सरश्रींनी या साधनामार्गात गुरूंची आवश्यकता स्पष्ट केली आहे. ते म्हणतात, “मृत्यू म्हणजे काय? हेच कोणाला ज्ञान नसल्यामुळे लोक मरणाला घाबरतात. ध्यानामध्ये काय होते याची जाण नसल्यामुळे आपले मन त्यात उडी घ्यायला घाबरते. समज मिळताच अज्ञातात प्रवेश करणे मनाला सहज शक्य होते म्हणून ध्यानाचा तळ गाठण्याआधी सत्य समज प्राप्त करा. सत्य श्रवण करा, यासाठी जिवंत गुरूंना शरण जा. तरच आपण अज्ञाताची यात्रा बिनधास्त, निर्भयपणे सुरू करू शकता व स्वध्यानात अनुभवकर्ता, अनुभवकर्त्याच्या अनुभवात अनुभव घेत असतो”. सरश्रींप्रमाणेच गुरूंबाबत प.पू. सवितानंद म्हणतात, “पारसमणीच्या स्पर्शाने लोखंड पारसमणी बनत नाही, परंतु सरश्रींसारख्या गुरूस्पर्शाने शिष्यगण पारसमणी बनू शकतो.”<sup>१२</sup>



साधकांसाठी : ध्यानाची प्राथमिक सुरुवात करणारे, सत्यशोधक यांच्यानंतर साधकांसाठी ध्यानासंबंधी विवेचन केले आहे. साधक म्हणजे बुद्धीने समजून घेतलेली उत्तरे अनुभवाच्या पातळीवर जाणून घेण्यासाठी शिष्य साधनेद्वारा पुढील प्रवास करीत असतो आणि स्वतःला साधक समजू लागतो. खरा साधक तो जो सखोल अभ्यास करून स्वतःच्या उत्तरांचा अनुभव घेतो आणि सरळ, निखळ सत्य ऐकण्यास तयार असतो. असा साधक नमन स्थितीत असतो. श्रद्धेने ओतप्रोत भरलेले मन ध्यानात उडी मारून एका झटक्यात नमन होऊ शकते. मन हे इच्छांनी, मान्यतांनी आणि कल्पनांनी भरलेले आहे ते मन हळू हळू रिते केल्याने हे सर्व संपुष्टात येते व स्वध्यानाचा खजिना प्राप्त होतो.

सरश्री यांनी ध्यानाला स्वध्यान हाच शब्द वापरला आहे कारण एकाग्रतेलाच लोकांनी ध्यान मानल्यामुळे ध्यान हा शब्द दुषित झाला. एकाग्रता मिळविण्यासाठी माणूस शरीरापासून सुरुवात करतो आणि ती प्राप्त करतो. शरीरावर ध्यान करायला सांगितले, कारण त्याची तशी इच्छा होती. त्या मागील हेतू होता स्वध्यान प्राप्त करणे. ध्यानप्रणालीमध्ये अडकून पडणे हा उद्देश नव्हता म्हणून स्वध्यान अशी संज्ञा दिली आहे.

ध्यान करण्यासाठी ध्यानाचे ११२ विधी अवयवांनुरूप सांगितले आहेत. उदा. कान तीक्ष्ण आहेत त्यांना आवाजाचा, नेत्र प्रबळ आहेत त्यांना वेगळा आहे. सरश्रींनी ध्यानप्रणालीची दोन भागात विभागणी केली.

- वैज्ञानिक प्रणाली - अल्फा ध्यान, ट्रांस ध्यान, कल्पना ध्यान.
- अध्यात्मिक प्रणाली
- मी कोण आहे? ध्यान.
- भावातील ध्यान
- विचारांचे साक्षी
- आनापान ध्यान
- विपश्यना ध्यान

- दृश्य ध्यान
- श्रवण ध्यान
- प्रकाश ध्यान
- कुंडलिनी ध्यान
- स्वप्न ध्यान
- हृदय ध्यान
- नाभी ध्यान
- चालणे ध्यान
- सोहम् ध्यान
- मंत्र ध्यान
- योग ध्यान
- ज्ञेन कोन ध्यान
- आवाज ध्यान
- बैठक ध्यान
- व्हर्लिंग ध्यान, गोल फिरणे
- ब्रह्मनाद ध्यान
- झिरो इंच ध्यान

या प्रणालींमध्ये खरा उद्देश हा शरीरापलीकडे जाणे, अलिप्त होणे. या प्रणालींमधून जेव्हा चेतना निद्रावस्थेत असते तेव्हा मन मालक बनते. जेव्हा चेतना आपल्या ध्यान-शक्ति ने स्वतः मालक असल्याची घोषणा करते, तेव्हा मन दास बनलेले असते.

**भक्तांसाठी :** साधकांनंतर भक्तांसाठी सरश्रींनी मार्गदर्शन केले आहे. तेजगुरु श्री. सरश्री म्हणतात, “भक्त तो जो सत्यावर प्रेम करतो. सत्यप्रेमी त्याला म्हणावे ज्याने सत्याचा स्वाद घेतला आहे, स्वाद घेतल्यानंतर जो परमानंदामध्ये विहार करू इच्छितो आणि ज्याला पारखण्याची दृष्टी लाभली आहे.”<sup>१३</sup>

खरा भक्त तो, जो हृदयामध्ये स्थापित झालेला आहे, जो अंधभक्तीपासून अनुभवाच्या भक्तीपर्यंत पोहोचला आहे. त्याचा विश्वास आता अशा पातळीपर्यंत पोहोचला आहे, जिथे त्याला मिळणारे उत्तर थेट अनुभवापर्यंत घेऊन जाते.

ध्यानाचा अंतिम उद्देश समाधी आहे. समाधी म्हणजे समय-आदी. आदी म्हणजे आधीपासून, जो समयपूर्व होता, वेळेच्या आधीपासून होता. जी गोष्ट ही सृष्टी निर्माण होण्यापूर्वीपासून होती ती जाणणे म्हणजे समाधी. वेळ, काळ ही गोष्ट नंतर आली. जेव्हा हे जग निर्माण झाले तेव्हा काळाची गणती सुरू झाली. आपण जागृत अवस्थेतच त्या अनुभवांपर्यंत पोहोचतो, जो काळापलीकडे आहे, शरीर, मन, बुद्धी यांच्याही पलीकडे आहे त्याला समाधी असे म्हटले आहे. समाधी अवस्थेत हे जग ज्याने निर्माण केले त्याला जाणले जाते. तो जगनिर्माता आपल्या आतच आहे, त्याचे अस्तित्व जाणणे हेच अध्यात्म आहे.

समाधीच्या मार्गावर ध्यान मदत करते. प्रत्येकवेळी आपली उन्नती होण्यासाठी ध्यान मदत करते. आपल्यातील मान्यता, आपल्यात व समाधीमध्ये अडथळा आणतात, त्या ध्यानामुळे दूर होतात. जेव्हा जेव्हा आपण मी कोण आहे हे ध्यान कराल, तेव्हा प्रत्येक वेळी एक नवीन दिशा प्राप्त होईल, एक नवीन सत्य समोर येईल. प्रत्येक वेळी मान्यतांवर जोरदार प्रहार होईल. त्यामुळे आपण म्हणजे शरीर नाही हा विश्वास दृढ होईल. स्वतःच्या असण्याचा अनुभव जागृती आणेल आणि मग आपण सहजपणे समाधीत जाऊ शकाल. अशा समाधींचे ३ प्रकार सांगितले आहेत.

- निर्विकल्प समाधी
- सविकल्प समाधी

- सहज समाधी

ज्या समाधीमध्ये कोणताही आधार न घेता जाता येते त्याला निर्विकल्प समाधी म्हटले आहे.

सविकल्प समाधी म्हणजे श्वास किंवा मंत्र यांच्या आधारे समाधीत जाणे. सहज समाधीबाबत श्री. दत्तावधूत म्हणतात, “सहजसमाधीत सिद्धपुरुष ईश्वरस्वरूप असतात व ईश्वर होऊन ईश्वराचे ध्यान करतात. सहज समाधीत आपण सहजपणे समाधीत जातो. चालता-फिरता, उठता-बसता समाधीत असतो. आपला उद्देश सहजसमाधी हाच आहे व ध्यान ही एक अशी कला आहे जिच्यामुळे मनाला (अहंकाराला) समर्पित होण्याची पद्धत कळू शकेल. यात समर्पणामुळे दास्य मिळत नसून स्वातंत्र्य मिळते.”<sup>१४</sup> असे ध्यान करण्याच्या २० पद्धती सरश्रींनी सविस्तर सांगितल्या आहेत. ध्यानपद्धती व त्याचे विधी सविस्तर स्पष्ट केले आहेत.

- उदा. ट्यूनिंग मेडिटेशन
- आवाज मेडिटेशन - भक्ती होणारे प्रत्येक आवाज टिपणे आधी पाच आवाज हळूहळू संख्या वाढविणे.
- श्वास
- अंतराळ
- विचार
- गणती ध्यान
- ईगल मेडिटेशन

ध्यान, मन व बुद्धी आणि सेल्फ (ईश्वर)शी मेळ होण्यासाठी या ध्यान पद्धतीने उपयुक्त आहेत, कशाप्रकारे या पद्धतीने ध्यान करावे याचे विवेचन केले आहे.

ध्यान, ध्यानाची पूर्वतयारी, स्वध्यान, समाधी इ. विवेचन ध्यान शिकणाऱ्यांपासून ते सत्यशोधक साधक, भक्त अशा सर्वांसाठी हे पुस्तक मार्गदर्शनपर ठरते.

#### १.४ ध्यान आणि धन :

मनुष्य जीवनात परस्परविरुद्ध असे दोन पैलू असतात. त्यातील पहिला पैलू म्हणजे ध्यानसाधना आणि दुसरा म्हणजे धनसमृद्धी. ध्यानसाधनेमुळे आपण परमेश्वराच्या निकट पोहचतो तर धन आपल्याला परमेश्वरापासून दूर करू शकते. ही टोकाची परिस्थिती टाळण्याचे उपाय व मार्गदर्शन सरश्री. यांच्या ध्यान आणि धन या पुस्तकातून केले आहे. अशाप्रकारे साधना व समृद्धी आपल्याला स्वानुभवापर्यंत नेण्यासाठी सहाय्यक ठरू शकतात. ध्यानसाधनेमुळे जीवनाला पूर्णता कशी प्राप्त होते हे व जीवनातील या दोन टोकांमध्ये संतुलन साधून ध्यानाला धनाची व धनाला ध्यानाची जोड दिल्यास आयुष्यात नवचैतन्य येते. हा विश्वास तेजगुरू सरश्री यांनी व्यक्त केला आहे.

या दोहोंबाबत तेजगुरू श्री. सरश्री म्हणतात, “एक बाह्यसमृद्धी बहाल करणारा, तर दुसरा आंतरिक समृद्धीचा वर्षाव करणारा, मात्र संपूर्ण समृद्धी साध्य करण्यासाठी ध्यानाला धनाची आणि धनाला ध्यानाची साथ असणं आवश्यक आहे. इथे समृद्धी ही केवळ धनाची नव्हे तर मनाची असणे अभिप्रेत आहे.”<sup>१५</sup> या दोहोंचा समन्वय साधणे कठीण नाही हे पटवून देण्यासाठी डोक्यावर पाण्याचा घडा घेऊन महिला लहान बाळाला कडेवर घेऊन जाते यातून गृहकृत्यदक्ष स्त्री व प्रेमळ माता दिसते हा दाखला दिला आहे. या स्त्रीला हे एकाग्रता, दृढनिश्चय आणि सततच्या सरावामुळे साध्य होते. ध्यानाच्या साहाय्याने हे आपल्यालाही शक्य होते आहे. आपण जीवनातील ध्यान आणि धन या टोकाच्या पैलूंविषयी जाणून प्रेम, पैसा व परमेश्वरप्राप्तीची कलासुद्धा कशी अवगत करावी? हे या पुस्तकातून सांगितले आहे.

ध्यानाचे ध्यान हेच महाध्यान आहे तर महाध्यानाच ध्यान म्हणजे परमेश्वरप्राप्तीचा मार्ग आहे. ध्यानाचे ध्यान हे वर्तमानात राहूनच होते. यासाठी

सकारात्मक गोष्टींवरच लक्ष केंद्रित करावे कारण ज्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करतो ती वाढत जाते व असे लक्ष केंद्रित केल्यावर जाणीव होते की, निखळ आनंद हा अंतर्दामी असतो, जो ध्यानाने प्राप्त होतो.

वर्तमानातच जगावे, लक्ष केंद्रित करावे कारण माणूस त्याच्या दुःखाचा उपाय भविष्यात शोधत असतो आणि भूतकाळाच्या आठवणींमध्ये तो सुख शोधत राहतो. कारण त्याला हे माहित नसतं, की सुंदर भविष्याची निर्मिती होते ती वर्तमानात आणि आनंदाचा अनुभव लाभतो तोही केवळ वर्तमानातच.

वर्तमानाप्रमाणेच ध्यानात सजगता महत्त्वाची आहे. ध्यानाचा आनंद घ्यायला लागल्यावर विविध पद्धतींनी समाधीचा अनुभव घ्यावासा वाटू लागतो. काही लोक ध्यान करतात तर काही करत नाहीत. जे नियमितपणे ध्यान करतात, त्यांचा विकास होत जातो. काही लोकांची अशी समजूत असते, की ध्यानामध्ये विशिष्ट अनुभव आले तरच ध्यान योग्य आणि सफल समजायचं. पण ध्यानात काही विशिष्ट अनुभव येण्याला तितके महत्व नसते, महत्व आहे, ते ध्यानाच्या निमित्ताने मनाला एकाग्र करून सजगता वाढवण्याचे. या सरावामध्ये मनाला एकाग्रतेची, मनन करण्याची आणि प्रार्थनेची सवय जडते, ही सवयच आपले अंतिम लक्ष्य साध्य करण्यासाठी आवश्यक असते.

ध्यानापूर्वी जी प्रार्थना केली जाते त्या प्रार्थनेचा सर्वोच्च सकारात्मक परिणाम साधकाच्या शरीरावर आणि मनावर होतो.

साधक प्रार्थनेतून अहंकार समर्पित करून समाधी अवस्थेपर्यंत पोहचू शकते. या अवस्थेला कोणी समाधी अवस्था म्हणते तर कोणी दिव्य शक्ति ची अवस्था. हे सगळे शब्द केवळ ईश्वराप्रत नेण्यासाठी योजलेले आहेत. प्रत्येक विधीचा, पद्धतीचा एक विशिष्ट लाभ असतो. यातली प्रत्येक पद्धत ही साधकाला पुढे घेऊन जाणारा मार्गच असते. त्यातल्या ध्यानपद्धतीमुळे माणसाला अन्य काही लाभही होत असतात, ज्यांना पारितोषिक म्हणजेच बोनस असेही म्हटले जाते. ध्यानामुळे एकाग्रता वाढते आणि एकाग्रता वाढल्याने अनेक कामे आधीपेक्षा चांगल्या पद्धतीनं होऊ लागतात, ध्यानाने

शरीर आणि मनाचे संतुलन साधले जाते. संतुलन साधण्याची सवय झाल्यामुळे मनुष्याचे शरीर उच्च अभिव्यक्तिसाठी एक माध्यम म्हणून तयार होते. पण या लाभांतच गुंतून राहणे हे साधकाचे मूळ लक्ष्य नाही. साधकाने मूळ लक्ष्यावर ध्यान केंद्रित करायचे आहे. ध्यानामुळे कोणते परिवर्तन होते? ते उदाहरणासहित सांगितले आहे.

- ध्यानामुळे माणूस सजग होतो.
- विचारांची गुंतागुंत सुटू लागते.
- मी कोण आहे? याचा बोध होतो.

मात्र ध्यान करताना त्याचा परिणाम जाणवण्याइतके हे महत्त्वपूर्ण नाही, जितके साधक ध्यानावस्थेत मन एकाग्र करण्याचा सराव करतो व हा सराव करता करताच मनाला एकाग्र होण्याची, मनन करण्याची आणि प्रार्थनेची सवय जडते. ध्यान करताना अनेक अडथळे येतात. या अडथळ्यांचे स्वरूप लेखकाने स्पष्ट केले आहे.

१ निराशा : एखादा माणूस जेव्हा ध्यान करतो आणि त्याला ध्यानात अपेक्षित फळ मिळत नाही, म्हणजेच ध्यानाचे परिणाम दिसून येत नाहीत, तेव्हा तो निराश होतो. निराशा आली की मन एकाग्र होऊ शकत नाही. निराशेचे विचार येऊ लागताच माणसाला दुर्बलता जाणवू लागते. म्हणूनच मनाच्या आकाशाला अंधारून टाकणाऱ्या निराश विचारांचे मळभ दूर घालवून आशावादी सकारात्मक विचार वारंवार मनात आणावेत. मन सदा प्रकाशित ठेवावे.

२ शंका : ध्यानाला बसल्यावर स्वतःबद्दल, गुरूंबद्दल शंका व ध्यानपद्धतीवर शंका करून घेऊन नुकसान होत राहते.

३ मोह, द्वेष व भोगविलासाचे विचार.

४ आळस किंवा तंद्री : सुरुवातीला हे अडथळे येणारच हा सावधतेचा इशारा सरश्री देतात. यासाठी ध्यानात निरंतरता हा मार्ग सरश्रींनी सुचवला आहे.

निरंतरता हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे, हे रहस्य ध्यानाच्या बाबतीत नेहमी लक्षात ठेवावे. म्हणूनच ध्यानात निरंतरता, अखंडता सतत राहायला हवी.

ध्यानाचं ध्यान करण्याचा एक प्रयोग पुढील टप्प्यात करावा असे सुचविले.

आपल्या सभोवतालच्या प्रत्येक वस्तूकडे त्या वस्तूचे नावही माहित नाही असे पाहावे. मग जे निरीक्षण होते तेव्हा न दिसलेली वैशिष्ट्ये दिसतात. तसेच अध्यात्म्यातही आहे. सुरूवातीला उघड्या डोळ्यांनी व बंद डोळ्यांनी हा प्रयोग करावा. वस्तूप्रमाणे आवाज, शरीर, विचार यांचे ध्यान अशा प्रकारे करावे.

ध्यान करतांना ध्यानाचे ध्यान म्हणजे कशाप्रकारे ध्यान करावे हे सांगतांना तेजगुरू श्री. सरश्री म्हणतात, “यासाठी वर्तमानात राहून ध्यान करायचे आहे. ध्यानाचं ध्यान म्हणजे महाध्यान करायचे आहे. महाध्यानाचे ध्यान म्हणजे स्रोताचे ध्यान असून हाच परमेश्वरप्राप्तीचा मार्ग आहे, त्यासाठी वर्तमानात राहावे. वर्तमानात जे चालले आहे त्याचे साक्षी व्हावे. साक्षी-प्रतिसाक्षी होणे म्हणजे स्व-साक्षी होणे. यालाच अध्यात्म्यात ध्यानाचे ध्यान असे म्हटले जाते.”<sup>१६</sup> अनेक लोकांसाठी अध्यात्म्यात हीच कडी निखळलेली (मिसिंग लिंक) असते. जगभरात अनेक लोक ध्यान करत आहेत. पण अजूनही ध्यानाचा अंतिम टप्पा आलेला नाही. कारण लोक ध्यानाच्या केवळ लाभातच अडकलेले आहेत, ध्यानाचे लाभ महत्त्वाचे आहेतच पण आपण त्याच टप्प्यावर थांबायचे नाही. त्यापुढेही एक टप्पा आहे आणि तो समजून घेणे जास्त महत्त्वाचे आहे.

ध्यानाचे फायदे कोणते हे नवसाधकांसाठी प्रलोभन म्हणून सांगितले आहे. मात्र हे फायदे हे लक्ष्य नसावे. आराम हा केवळ शारीरिक नाही तर मानसिक स्तरांवरही करायचा असतो. मनाला असा आराम ध्यानातही मिळू शकतो. म्हणूनच ध्यान सर्व प्रकारचे आजार बरे करायला सहाय्यक ठरते. ध्यानसाधनेमुळे अस्थमा, उच्च किंवा निम्न रक्तदाब, लकवा इत्यादी आजारांमध्ये फायदा झालेला आढळतो.

ध्यानामुळे माणसाची क्षमता वाढते त्याची कारणे स्पष्ट करतांना तेजगुरू श्री. सरश्री म्हणतात, “एकंदरीत ध्यानामुळे माणसाची क्षमता निश्चितच वाढते. याची कारणे आहेत. शरीर योग्य प्रकारे जितकी जास्त विश्रांती घेईल, तितके अधिक श्रम करण्याची त्याची क्षमता वाढेल, शिवाय ते जितके जास्त श्रम करेल तितके जास्त सक्षम



होत जाईल. मन शांत असेल तरच ते सर्जनात्मक होऊ शकते, शांत सर्जनशील मनच नवनवीन विचार करू शकते. म्हणूनच ध्यान विधीत मन शिथिल करण्याला इतके महत्त्व दिले. शिवाय शिथिल, शांत मन हे शारिरीक आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी आवश्यक आहे.”<sup>१७</sup>

ध्यानात चित्त एकाग्र झाल्याने मनुष्य एखाद्या गोष्टीचा सखोलतेने विचार करू शकतो. बाह्य जगातील एखादी वस्तू मिळवायची असेल तरीही त्यासाठी मनाची एकाग्रता अनिर्वाय असते. जसे, अभ्यासासाठीही मनाची एकाग्रता आवश्यक असते, एकाग्रतेमुळे स्मरणशक्ति वाढते, मन भरकटणे कमी होते, मनाचे भरकटणे म्हणजे मनाचे अनुपस्थित असणे, अनावश्यक विचार करणे.

एकाग्रतेमुळे सजगता वाढते, बुद्धी कुशाग्र होते. त्यामुळे बाह्य जगात यश मिळवणे सहज सुकर होते, ध्यानामुळे अशा प्रकारचे अनेक लाभ मिळून माणसाची क्षमता वाढू शकते.

क्षमता वाढवण्याचे शास्त्रीय कारण : सतत बाह्य जागचा विचार करून त्यात गुंतून राहणे आणि स्वतःला थकवणे ही मनाची सवयच आहे. ऊर्जा कमी असल्यामुळे ते लवकर थकते. मग ध्यान काय करते? तर मनाचे हे थकणे थांबवते. मन हे स्वतःच खूप मोठं आश्चर्य आहे, मोठा चमत्कार आहे. मनाच्या काही विशिष्ट शक्ति असून ध्यान हे त्या शक्ति जागृत करण्याचा मार्ग आहे.

ध्यानाचा मूळ उद्देश : ध्यानाचे प्राथमिक स्वरूप स्पष्ट करून श्री. सरश्री ध्यानाच्या मूळ उद्देशाकडे येतात. ते म्हणतात, “मी कोण आहे हे जाणून घेणं हाच ध्यानाचा मूळ उद्देश आहे. जो शरीराच्या, मनाच्या आणि बुद्धीच्या पलिकडे आहे, त्याला जाणून घ्यायचं आहे. वास्तविक हा आपल्या असण्याचा, आपल्या अस्तित्वाचाच अनुभव आहे. हीच चेतना असून खरा मी आहे. हा खरा मी असीम असून वैयक्तिक अहंकारापलीकडचा आहे. हा अस्तित्त्वगत मी आहे. जिथे हा मी आहे, तिथे सर्वजण एक असण्याचा अनुभव येतो.”<sup>१८</sup>

यासाठी निरंतरता आवश्यक आहे. जे लोक ध्यान करत आहेत, ज्यांनी ध्यानसाधनेला आरंभ केला आहे आणि जे निरंतरतेने ध्यान करत आहेत, त्यांनी हे रहस्य जाणले की, निरंतरता हीच सफलतेची गुरुकिल्ली आहे.

कधीकधी निद्रा व ध्यान या दोहोंमधील फरक सामान्यजनांना समजत नाही. अतिशय रोचक पद्धतीने हा भेद स्पष्ट केला आहे. स्वानुभवाची एक झलक म्हणजे झोप. माणूस झोपतो म्हणजे काय होते तर तो स्वानुभवात जातो आणि तो झोपेतून उठतो म्हणजे त्या अनुभवातून बाहेर येतो. तसे पाहिले तर झोप हीसुद्धा एक समाधी अवस्थाच असते. पण झोप आणि समाधी या दोन्हीत फरक असतो.

माणूस जेव्हा झोपतो तेव्हा त्याच्यासोबत एक बॅट असते आणि समाधीत जातो तेव्हा बरोबर हॉकी घेऊन जात असतो. इथे आधी बॅटचा अर्थ समजावून सांगितले आहे. यातला बी म्हणजे बेहोशी. आपण झोपतो तेव्हा खरेतर बेहोशच असतो. म्हणजेच आपण झोपलो होतो हे आपल्याला झोपेतून जागे झाल्यावरच कळते.

मात्र समाधी अवस्थेत असे होत नाही, त्यावेळी साधक समाधी अवस्थेत जात आहे, हे त्याला माहित असते. तिथे फक्त ती अवस्था जाणून घ्यायची असते आणि जाणून घेणाऱ्याला (चैतन्याला) जाणून घ्यायचे असते. समाधीत द्रष्टा स्वतःचे दर्शन करत असतो. म्हणजेच जाणणारा स्वतःच स्वतःसाठी एक दृश्य बनत असतो.

समाधी अवस्थेत द्रष्टा स्वतःच दृश्य बनतो. म्हणजे जाणणारा स्वतःच स्वतःसाठी दृश्य बनतो. अशाप्रकारे द्रष्टा आणि दृश्य एकरूप होतात.

या समाधी अवस्थेसाठी शरीर तयार असणे आवश्यक आहे. ध्यानासाठी स्वतःला असे तयार करावे, की साधकाचे शरीर हेच आसन होईल. जेव्हा साधकाचे शरीरच आसन बनते, तेव्हा भविष्यात ज्यावेळी साधकाला साधकाची मनोवस्था संतुलित करायची असेल त्यावेळी केवळ मुद्रेच्या साहाय्याने साधक स्वतःला शांत करू शकेल.

ध्यानाची पूर्वतयारी : ध्यानासाठी काही प्राथमिक परंतु महत्त्वाचे नियम सरश्रींनी सांगितले आहेत.

- सकाळी किंवा संध्याकाळी ध्यान करावे.
- ध्यानाला बसण्यापूर्वी आपली कार्ये सावकाश करावी.
- ध्यानापूर्वी शरीराला व मनाला तयार करावे.
- ध्यान रिकाम्या पोटी करावे.
- ध्यानाच्या वेळी विशेष वातावरण तयार करावे.
- ध्यान करताना फोन बंद ठेवावा.
- शांत वातावरणात ध्यान करावे.
- ध्यानासाठी नेहमी एकच आसन वापरावे.
- ध्यानामध्ये एकच मुद्रा असावी.
- पाठीचा मणका सरळ ठेवावा.
- शरीराला अनुकूल आसन निवडावे.
- ध्यानाचा काळ कमीत कमी वीस मिनिटे असावा.

संपूर्ण ध्यान अत्यंत आवश्यक आहे. जसे रोज स्नान करणे जितके आवश्यक आहे तितकेच दररोज संपूर्ण ध्यान करणेही आवश्यक आहे. स्नानाने जशी शरीराची स्वच्छता होते, तशीच ध्यानाने मनाची स्वच्छता होते. दररोज दिवसभरात अनेक विचार मनात ठासून भरले जात असतात. ते रोजच्या रोज साफ केले नाहीत तर विचारांचा गुंता होतो. मग नव्या विचारांवरही जुन्या विचारांचा प्रभाव पडायला लागतो. मन प्रदूषित होतं. सत्य-असत्य यांतला फरक कळेनासा होतो. संपूर्ण ध्यानामुळे मनातले विचार नाहीसे होऊन मन स्वच्छ, ताजे, प्रसन्न होते, नवीन अनुभव घेण्यासाठी सिद्ध होते, स्व-बोधाचा आनंद घेऊ शकते.

ध्यानाच्या पूर्वतयारीबाबत स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, “ध्यानाचे उद्दिष्ट अंतर आनंद आहे. यासाठी विवेक जागृत हवा. ध्यानामुळे जर तुमचा विवेक जागृत होत

नसेल तर ध्यान हेदेखील व्यवधान बनते, पण विवेक जागृत असेल तर व्यवधानातही ध्यान करता येऊ शकते. मी शुद्ध आहे, मी आनंदी आहे या जाणीवेने ध्यान करा.”<sup>१९</sup>

ध्यानातून मिळणाऱ्या सिद्धींचा आणि लाभांचाच तुम्ही विचार करत राहिलात तर ते ध्यानातले व्यवधान ठरेल. ध्यानाचा मूळ उद्देशच जर प्राप्त करता आला नाही तर ध्यान हे व्यवधान, बाधा ठरते.

ध्यान व्यवधान होऊ नये म्हणून सत्संगाची आवश्यकता आहे. सत्संगात सेवा देताना त्याचा अहंकार नष्ट होतो. माणसाला कुकर्म करायला आणि त्याच्या मनात विकारांना प्रवेश करायला भाग पाडते ती त्याची असुरक्षिततेची भावना. सत्संगातले सुरक्षित वातावरण माणसाला अंतर्गत सुरक्षितता देते. अंतर्मन सुरक्षित झाल्यावर मग त्याचं भय संपून जाते आणि बाह्य जगातले सर्व व्यवहार, सर्व व्यवहारी कार्ये त्याच्यासाठी पूजेसमान होतात.

ध्यान साधकाला संवेदनशील बनवते. अन्यथा माणूस आपल्या स्वतःच्या समस्या आणि वृत्तींविषयी असंवेदनशील होऊनच जीवन जगतो. सरश्रींनी ध्यानाचा महत्त्वाचा मंत्र सांगितला आहे. सामान्यतः अनुकरणप्रिय अशीच मनुष्याची प्रवृत्ती असते. त्यामुळे आसपास कोणी मनन, ध्यान करत नसेल तर साधकाला त्याची आवश्यकता, महत्त्व वाटत नाही. पण ही फार मोठी चूक ठरते. ही चूक टाळावी. इतर कोणी ध्यान करो वा न करो, साधकाला मात्र सुरुवात करायचीच आहे. कारण ध्यानाने मिळणारे अंतर्गत अदृश्य लाभ आता साधकाला समजले आहेत. अंतर्गत लाभांमुळे विचारप्रक्रिया सुधारून शुद्ध होते. शिवाय कोणत्याही कृतीचे मूळ हे विचारात असते. कोणतेही कार्य आधी विचारात निर्माण होते आणि मगच प्रत्यक्षात येत असते. अंतर्गत लाभ हेच बाह्य विकास आणि बाह्य लाभ घडवून आणत असतात. बाह्य लाभ हे जणू अंतर्गत लाभाने मिळणारा बोनस, पारितोषिक असते.

ध्यान केंद्रित कशावर करायचे ? हे कळण्यासाठी दिशा मिळण्यासाठी, आपल्याला ज्या गोष्टी आवडत नाहीत, ज्यांची सवय नाही, त्या अधुनमधून अवश्य करून

पाहाव्यात. शिवाय ज्या गोष्टी आवडतात, ज्यांची सवय असते, त्या अधून मधून सोडून पाहाव्यात असे प्रयोग केले तरच आपल्याला कशाची आवश्यकता आहे हे समजते. त्यामुळे अनावश्यक गोष्टी टाळता येतात. ध्यान कशावर केंद्रित करायचे हे समजते. ध्यानाला प्रशिक्षित करून योग्य दिशा देता येते.

ही दिशा संवेदनशील बनवते. संवेदनशील म्हणजे छोट्या छोट्या गोष्टींनी निराश होणे, भावूक होणे नाही तर आपल्या संवेदना समजून घेऊनच त्याचे व्यवस्थापन करणे होय. मानसशास्त्रीय दृष्ट्या अतिशय महत्त्वाचा विचार मांडला आहे व असे ध्यान हाच आपला स्वध्यान धर्म आहे. ध्यानामुळेच आपापल्यातल्या खऱ्या 'स्व' ची ओळख होते. खरा 'स्व' हा अहंकार, ईर्ष्या, लोभ अशा सर्व विकारांपासून मुक्त असतो. ध्यान आपल्याला अशा शारीरिक विकारांपासून अलिप्त करून स्वतःवर ध्यान केंद्रित करायला शिकवते. म्हणून ध्यान हे स्व-ध्यान धर्म आहे. अन्य धर्मांचा अभिमान अहंकारात परिवर्तित होऊन ध्यानात व्यवधान बनू शकतो. म्हणून धर्म कोणताही असला तरी स्वधर्म हा त्याचा मूळ आधार असावा.

सरश्रींनी नवसाधकांसाठी या पुस्तकात वारंवार वातावरण, आसन इ. बाबत नियम सांगितले आहेत. एकदा ध्यानसाधनेत परिपक्व झाल्यावर ध्यानाचे नियम पाळण्याची आवश्यकता उरत नाही. तुम्ही कुठेही आणि कधीही ध्यान साधू शकता, कारण तेव्हा साधक स्वतःच ध्यान बनलेले असतो.

जीवनाचा दुसरा पैलू न-धन : धन म्हणजे काय? खजिना कोणता? तो कशा प्रकारे प्राप्त करावा? धनबचत कशी करावी? देण्याची सवय, बजेट कसे करावे, वेळ ही संपत्ती व प्रेमाचे धन या विषयांवर मार्गदर्शन केले आहे. जेणे करून बाह्य गोष्टीतही मनुष्य शुद्ध राहिल. ध्यानाचे धन, पैशांचा खजिना, वेळेची संपत्ती व प्रेमाची पुंजी या सर्वांतला एक हिस्सा स्वतःसाठी राखून ठेवावा. कारण हे हिस्से आपल्या विकासाच्या वाटेवरचे साहाय्य आहेत. यातील प्रेम हे तंत्रमंत्र महत्त्वाचे आहे. तेजप्रेम म्हणजे विनाशर्त, निःशंक, असीम प्रेम. हे असे प्रेम आहे जे नेहमी वाढतच राहून केवळ आनंदच देत राहते. हे प्रेम

माणसातलं तेज जागवून, त्याचा विकास करते, त्याला सत्य दर्शन घडवते. अशा तऱ्हेने प्राथमिक नियम पालनापासून तेजप्रेमापर्यंतचा प्रवास या पुस्तकात मांडला आहे. धन व ध्यान.... साम्य असणारे दोन परस्परविरोधी शब्द आहेत. निरंतरतेने ध्यानधारणा करणाऱ्या मनुष्याच्या मनात वैराग्यभाव निर्माण होतो आणि असा मनुष्य धनसमृद्धीकडे पाठ फिरवतो, हा एक गैरसमज समाजात आजही रूढ आहे. शिवाय धनाढ्य मनुष्य ध्यान करण्यासाठी उत्सूक नसतो, ही देखील चुकीची धारणा जनमानसात रूजली आहे. पण प्रस्तुत पुस्तकात याच दोन गोष्टींचा सुंदर मेळ घालण्यात आला आहे. धन आणि ध्यान अर्थातच हे भौतिक व आध्यात्मिक जीवनाचं संतुलन यात आहे. धनाच्या संदर्भात श्री. किंकर विठ्ठल रामानुज यांनी अभिनव कल्पना पुढील शब्दांत मांडली आहे, “मृत्युनंतर पुढील जन्मात नेता येण्यासारखे धन म्हणजे परमेश्वराचे अतिपवित्र असे नामच होय.”<sup>२०</sup>

आजच्या २१ व्या शतकात मनुष्य धनाने समृद्ध होण्यासाठी धडपडतोय पण धनाला जर ध्यानाचीही जोड मिळाली तर, मनुष्यजीवन मनाने समृद्ध व संतुष्ट निश्चितच होईल.

#### १.५ ध्यानदिक्षा :

ध्यानाचे ध्यान स्व-साक्षीचं ज्ञान असून तेजगुरू सरश्री यांच्या ध्यानदीक्षा या पुस्तकातून हे साक्षीचे ज्ञान कसे प्राप्त करता येते? याच्या पद्धतींचे वर्णन केले आहे. या पुस्तकात विशिष्ट ध्यान पद्धतींचा अविष्कार असून यामध्ये बावन्न प्रकारच्या नाविन्यपूर्ण व सुलभ ध्यानप्रणाली आहेत. या ध्यानप्रणालीमुळे ध्यानासारख्या कठीण व जटिल वाटणाऱ्या विषयाचा तळ गाठणे सुलभ होते असा विश्वास लेखकाने व्यक्त केला आहे. ध्यान अनाकलनीय नसून आपले स्वतःचे असणे आहे, स्वतःचे अस्तित्व आहे. ध्यानाबाबत निखळलेले दुवे साधण्याचा प्रयत्न यामध्ये केला असून ही ध्यानसंपदा सोप्या शब्दांत मांडली आहे.

ध्यानाची व्याख्या करतांना तेजगुरू श्री. सरश्री म्हणतात, “ध्यान म्हणजे जे आपण नाही त्याला विलिन करणे, जे आपण आहोत त्याला जागृत करणे होय. वास्तविकतः ध्यान म्हणजे मनाचा विश्राम आहे. कारण दिवसभर काम करून थकल्यानंतर शरीराप्रमाणे मनालाही विश्रांतीची गरज असते. अशावेळी ध्यानरूपी गुटी मनाला तणावमुक्त करते. ध्यानामुळे चेतनेचा स्तर वाढून अहंकारात विलीन होतो, त्यामुळे माणूस जीवनाविषयी योग्य निर्णय घेऊन इतरांच्या आनंदाचे कारण तर बनतोच शिवाय स्वतःही आनंदित होतो.”<sup>२१</sup> लेखक म्हणतात बऱ्याच वेळा इतरांचे डोळे उघडण्याच्या नादात लोक स्वतःच अंध होतात. आपले अंतःचक्षू उघडण्यासाठी ध्यानदीक्षा घेऊन बाह्य नेत्र बंद करण्याची तयारी ठेवल्यास वाचता वाचता ध्यान लागू शकते.

यामध्ये एक अत्यंत उपयुक्त विचार मांडला आहे तो म्हणजे मानवाच्या जीवनात जोपर्यंत मनासारख्या घटना घडत राहतात तोपर्यंत त्याला ध्यानाची आवश्यकता वाटत नाही. पण जर मनाविरुद्ध घटना घडली तर मनःशांतीसाठी तो बैचेन होतो, अशा वेळी जर ध्यानदीक्षा घेतली तर जीवनात फक्त शांतीच प्राप्त होते असे नाही तर त्याचबरोबर मोक्षाची महायात्रासुद्धा घडू शकते.

हे पुस्तक ध्यान मार्ग व मौन साधनेवर काम करण्यासाठी एक प्रायोगिक सराव पुस्तक आहे. ध्यान वेळेचा अपव्यय नसून एक आवश्यक ठेव व अनमोल साठा आहे ही समज या पुस्तकात दिलेली आहे. ध्यानरूपी दौलत घेऊन माणूस पृथ्वीवर जन्माला येतो पण वाढत्या वयाबरोबर हा अनमोल ठेवा हरवून बसतो. लेखकाच्या मते ध्यान म्हणजे आपले स्वतःचे अस्तित्व, जिवंतपणाची जाणीव, स्वानुभव व मौन हे सगळ्या आपल्या अंतर्दामी उपलब्ध आहे. म्हणून या पुस्तकातील विविध ध्यानपद्धतींचा लाभ घेऊन हे अंतर्दामीचे मौन, प्राप्त करण्याचे आवाहन लेखकाने केले आहे.

या पुस्तकात ध्यानाच्या वेगवेगळ्या पद्धतींसाठी ध्यान हा शब्द वापरला आहे, उदाहरणार्थ, ध्वनि-निरीक्षण ध्यान, आत्मसंयम ध्यान इत्यादी. त्याचप्रमाणे चेतनेच्या उच्च

स्तरावरील ध्यानासाठी सिमरन ध्यान, संपूर्ण ध्यान, सुरक्षित ध्यान, दिशा ध्यान, मैत्री ध्यान इत्यादींसाठी स्वध्यान हा शब्द वापरला आहे.

माणसाने नेहमी आध्यात्मिक उन्नतीसाठी ध्यान करायला हवे, केवळ दिखाऊपणासाठी नव्हे. कारण ध्यान अहंकार विलीन करण्यासाठी असते, तो वाढवण्यासाठी नाही. ध्यान ध्यानीचा अंत आहे, जन्मदाता नाही, ध्यानाच्या शेवटी ध्यान व ध्यानाचे दृश्य विलीन होते.

या पुस्तकात ध्यानाची सुरुवात करणाऱ्या साधकापासून ते सखोलपणे ध्यानाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकापर्यंत सर्वांसाठी आवश्यक ध्यानविधींचा समावेश केला आहे. तसेच सरश्रींनी ध्यान या विषयावर महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शन केले आहे. ग्रहणशील होऊन, निरंतरतेचे ध्यान कसे करता येईल? ध्यान व्यवधान होऊ नये म्हणून काय करावे? तसेच साधक स्वतःच ध्यान आहे ही महत्त्वपूर्ण समज आपणास कशी प्राप्त होईल? यासंबंधीचे संपूर्ण विवेचन त्यांनी या पुस्तकाद्वारे केले आहे.

सरश्रींनी ध्यानाआधी एकाग्रता वाढवण्यासाठी पुस्तकात वेगवेगळे ध्यानप्रयोग सांगितले आहेत. विशेषतः विद्यार्थी याचा लाभ घेऊ शकतात. वास्तविक, ध्यानामुळे मिळणारा हा उच्चतम लाभ नसला तरी निदान त्यामुळे ध्यानाची सुरुवात तरी होते. तसेच सरश्रींनी यांनी ध्यान प्रयोग व प्रकार देऊन या पुस्तकात ४१ ध्यान प्रयोग व ११ मनन ज्ञान-ध्यान दिले आहेत. चेतनेचा स्तर वाढविण्यासाठी एकूण बावन्न प्रकार प्रस्तुत केले आहेत. कामात अतिव्यस्त असल्यामुळे जे लोक दररोज ध्यान करू शकत नाहीत. ते याचा लाभ घेऊ शकतात. वर्षभराच्या ५२ आठवड्यांतील प्रत्येक आठवड्यात शक्य असेल तेव्हा एका साधनाचा अभ्यास करून साधक ध्यानदीक्षा प्राप्त करू शकतात, असे आवाहन केले आहे.

ध्यानालाच एकाग्रता समजू नये असे मत सरश्रींनी पुढील शब्दांत व्यक्त केले आहे, “एकाग्रता व ध्यान यामध्ये फरक आहे. केवळ एकाग्रता वाढविणे हा ध्यानाचा उद्देश नाही, एकाग्रता ध्यानमार्गाची शिडी आहे. एखादा माणूस एकाग्रता वाढविण्यासाठी



ध्यान करत असेल तर तो ध्यानाचा खूप कमी फायदा घेत आहे, ध्यानाच्या लाभालाच तो आपले उद्दिष्ट समजत आहे असेच म्हणावे लागेल. स्वध्यान म्हणजे स्व चे ध्यान जो ध्यानाचा मूळ उद्देश आहे.”<sup>२२</sup> कित्येकदा असेही होते, की माणूस आत्मसाक्षात्कार किंवा मोक्षप्राप्तीसाठी ध्यानमार्गाचा अवलंब करतो. परंतु नंतर एकाग्रता वाढविण्यापुरता किंवा सिद्धी प्राप्त करण्यापुरताच त्याचा ध्यानप्रयोग सीमित राहतो. एकाग्रतेबरोबर हीच गोष्ट शिथिलीकरण, मनन आणि इतर बाबतीतही लागू पडते.

ध्यानाची पूर्वतयारी म्हणून ध्यान कधी करावे, ध्यानाअगोदरच्या क्रिया, आहार, आसन, मुद्रा, पाठीचा कणा, ध्यान किती वेळा करावे असे प्राथमिक मार्गदर्शन केले आहे.

या प्राथमिक तयारीनंतर मननाची आवश्यकता व स्वरूप उलगडून दाखवले आहे. कोणताही विषय गहनतेने, सखोलपणे जाणून घेणे व तो विषय पूर्णपणे समजणे याला मनन म्हणतात. आपण थोडा वेळ विचार करतो आणि नंतर विचार करणे सोडून देतो. परंतु त्यानंतरही योग्य दिशेने, खोलवर विचार करणे याला मनन म्हणतात. त्याक्षणी मनात इतर कोणत्याही गोष्टीचा विचार न आणता फक्त विशिष्ट विचार करणे. मनन बरोबरीने चिंता किंवा चिंतन हे शब्द येतात. परंतु दोन्हीमध्ये खूप फरक आहे. मनन म्हणजे आधी सकारात्मक पैलूंचा विचार करणे व नंतर नकारात्मक पैलूंचा. चिंतन किंवा चिंता अगदी याउलट आहे. चिंतनामध्ये माणूस आधी नकारात्मक पैलूंचा विचार करतो व नंतर सकारात्मक पैलूंचा.

सारांशरूपाने लेखकाने मनाला एकाग्रचित्त करण्याची पद्धत म्हणजे मनन हे स्पष्ट केले आहे. यासाठी कोडे ध्यान, जीवन सत्यता ध्यान, संपूर्ण दृष्टीकोन ध्यान, प्रज्ञा ध्यान, मृत्यू ध्यान या पद्धती सांगितल्या आहेत.

ध्यानात येणाऱ्या अडथळ्यांची लेखकाने चर्चा केलेली आहे. अशाच प्रकारे ध्यानात येणाऱ्या अडथळ्यांचे वर्णन श्री. एन. सी. पांडा (रा. का. बर्वे) यांनी भगवद्गीतेचा दाखला देत पुढीलप्रमाणे केले आहे, “आत्म्याचे सहा शत्रू आहेत. काम,

क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर यांनाच षड्रिपू असे म्हणतात व हेच ध्यानामध्ये अडथळे आहेत.”<sup>२३</sup> परंतु संपूर्ण ध्यान आणि ध्यान व धन या दोन्ही पुस्तकांत याची सविस्तर चर्चा लेखकाने केलेली आहे. येथे त्याची पुनरावृत्ती झालेली आहे. म्हणून त्या विषयाच्या पुढील भाग अभ्यासकाने घेतलेला आहे. एकाग्रता करण्यासाठी संख्या ध्यान, ध्वनी ध्यान, श्वास ध्यान, भ्रमण ध्यान, शरीर निरीक्षण ध्यान, मंत्र ध्यान हे विधी सांगितले आहेत.

या विधीनंतर ध्यानाचे फायदे लेखकाने सांगितले आहेत.

- निर्णयक्षमता वाढते.
- विचार व शरीराविषयी असणारी आसक्ती सुटते.
- संवेदनशीलता वाढते.
- मनाच्या आवेगांवर व संवेदनांवर उत्तम नियंत्रण राहते.
- काम करण्याची क्षमता वाढते.
- एकाग्रता व स्मरणशक्ति चांगली होते.
- मन वर्तमानात राहू लागते.
- जागरूकता वाढते.
- कार्य करणाऱ्या ऊर्जेचा स्तर वाढतो.
- संकटांशी सामना करण्याची शक्ति वाढते.
- मौनाचा आनंद घेण्याची शिकवण मिळते.
- संपूर्ण आराम मिळतो. शरीर व मनाचे स्वास्थ्य चांगले राहते.

ध्यानाच्या या फायद्यांकडे पाहिले असता खरे म्हणजे प्राथमिक अगदी सुरवात करणाऱ्यांसाठी हे उपयुक्त आहेत असे वाटते, आमिष दाखवले आहे असा समज होतो. या गोष्टींमुळे एखादा ध्यानाकडे आकृष्ट होऊ शकतो, परंतु जर हे फायदे मिळाले नाहीत

अगर एखादा संकल्प पूर्ण झाला तर ध्यान सुटू शकते याचा संदेश देणे आवश्यक होते असे अभ्यासकास वाटते.

यापुढचा टप्पा म्हणून काही ध्यानपद्धती काय प्राप्त करण्यासाठी करावा हे सांगितले आहे. उदा. वेदना प्रतिरोधक ध्यान लोकांना संकल्पशक्ति वाढवायची असते पण यश येत नाही अशावेळी करावे, मनाला स्थिर करण्यासाठी साक्षी ध्यान, शरीर जाणीव नष्ट करण्यासाठी मैत्री ध्यान, इच्छांपासून मुक्त होण्यासाठी हॅपी थॉट्स, मात्र अभ्यासकाला हे अभ्यासताना जाणवले की, समाजामध्ये उपायांवर तोडगे सांगणारे काही असतात तशा पद्धतीने मांडले आहे.

ध्यानाच्या या विधीनंतर ध्यानामध्ये मनाच्या अवस्थेला महत्त्व दिले जाते. त्या मनाच्या अवस्था लेखकाने वर्णिलेल्या आहे.

### १ पहिली अवस्था : मन निर्मळ करणे :

हे मन निर्मळ करण्यासाठी मनावर कार्य करताना प्रथम त्याच्या शुद्धीकरणाला महत्त्व द्यावे. कारण माणसाचे मन नेहमी विचारांमध्ये अडकलेले असते. कधी ते भविष्याच्या रस्त्यावर कोलांटउड्या मारते तर कधी भूतकाळाच्या गर्तेत हरवून जाते, पण खरी गोष्ट अशी की, मन वर्तमानाच्या मार्गावर राहू इच्छित नाही, किंबहुना तेथून दूर होण्याचा त्याचा प्रयत्न असतो.

त्याचबरोबर मन नकारात्मकतेकडे जास्त आकृष्ट होते तर सकारात्मकतेकडे कमी. शुद्धीकरणाच्या प्रक्रियेमध्ये मनाला नकारात्मकतेकडून सकारात्मकतेकडे घेऊन जायचे असते. द्वेष, घृणा यांसारखे विचार मनातून संपूर्णपणे बाहेर काढून टाकावेत. त्यासाठी इतरांना क्षमा करणे व सहनशील बनण्याच्या सकारात्मक सवयी आत्मसात कराव्या. आपल्या मनाला ध्यानाद्वारे व सत्यश्रवणाद्वारे शुद्ध ठेवावे. म्हणून जिथे नकारात्मक विचार समाप्त होतात, तिथे शुभ विचार सुरू होतात. जिथे शुभ विचार असतात तिथे

मन शुद्ध असते. शुद्ध मनामुळेच निर्विचार अवस्था येते आणि निर्विचार अवस्था आत्मसाक्षात्काराकडे घेऊन जाते.

## २ दुसरी अवस्था : मनाचे निरीक्षण :

मनाचे वारंवार निरीक्षण केले तर त्याची अनेक रहस्ये समोर येतात. अनासक्त होऊन मनाचे निरीक्षण केल्यामुळे प्रत्येक वेळी नवीन गोष्टी, नवीन समज प्राप्त होऊ शकते. जो माणूस निर्लिप्त होऊन मनाला जाणतो त्याचे जीवन सहज व शांतिपूर्ण होते.

## ३ तिसरी अवस्था : मनाचे स्वामित्व प्राप्त करणे :

ही ध्यानाची शेवटची अवस्था आहे मनाचे स्वामी बनणे. या अवस्थेमध्ये मनाचे नियंत्रण जोरजबरदस्तीने नाही तर संयम व समजेने करायचे असते.

या ध्यानाच्या पद्धतीमध्ये लेखकाची पिरॅमिड ध्यान ही पद्धती वैशिष्ट्यपूर्ण व वेगळी वाटते. ज्यामध्ये संकल्प, प्रार्थना व कृतज्ञता याद्वारे हे ध्यान कसे करावे हे सांगितले आहे. ध्यानाच्या गहनतेत जाण्यासाठी हे ध्यान एक चांगली संधी आहे, असा लेखकाचा विश्वास आहे. पिरॅमिड ध्यानाचे स्वरूप पुढीलप्रमाणे संकल्प, प्रार्थना व धन्यवाद असा संगम आहे. पिरॅमिड ध्यानात श्वासाच्या प्रभावी उपयोगाने आपल्याला ईश्वराची सतत आठवण राहते. श्वास नेहमी आपल्याबरोबर असतो. श्वास घेण्यापूर्वी संकल्प, श्वास घेताना प्रार्थना व श्वास सोडताना धन्यवाद देण्याने पिरॅमिड ध्यान खूप सोपे बनते.

आबालवृद्धांपासून सगळ्यांनाच हे ध्यान उपयुक्त ठरेल असे लेखकाला वाटते. अभ्यासकालाही सरश्रींच्या इतर ध्यानपद्धतींपेक्षा ही वेगळी व वैशिष्ट्यपूर्ण प्रभावी वाटली.

सारांशरूपाने या पुस्तकातून ध्यान आपल्या असण्याची अवस्था आहे. जेव्हा मन निःशब्द होते व स्वसाक्षी आपल्या अस्तित्वात स्थिर होऊ लागतो, तेव्हा त्याला खरे ध्यान म्हणतात. मन विलीन झाल्यानंतर स्वसाक्षी आपल्या खऱ्या स्वरूपात प्रकट होतो. म्हणून जाणावे, की आपल्याला ध्यान करायचे नाही तर आपण स्वतः ध्यान आहोत हे

जाणायचे आहे. नवसाधक ते गहन ध्यान करू इच्छिणाऱ्या, साधकाला हे पुस्तक अगदी दीपस्तंभ नाही पण पथदर्शक ठरेल असे वाटते.

सरश्रीनिर्मित तेजज्ञान फाऊंडेशनचे लक्ष्य आहे. नकारात्मक विचारांकडून सकारात्मक विचारांकडे वाटचाल. सकारात्मक विचारांकडून शुभ विचारांकडे म्हणजे हॅपी थॉट्सकडे प्रगती. शुभ विचारांकडून निर्विचार अवस्थेकडे मार्गक्रमण आणि निर्विचार अवस्थेच्या अंती आत्मसाक्षात्कार प्राप्ती. मी सर्व विचारांपासून मुक्त व्हावे हा विचार म्हणजे शुभ विचार (हॅपी थॉट्स). मी प्रत्येक इच्छेपासून मुक्त व्हावे, अशी इच्छा म्हणजे शुभ्र इच्छा.

तेजज्ञान म्हणजे ज्ञान व अज्ञान या दोहोंच्या पलीकडचे ज्ञान.

#### १.६ समारोप :

विविध ध्यानपद्धतींचे स्वरूप व वैशिष्ट्ये पाहण्याआधी 'ध्यान' या शब्दाची उत्पत्ती व त्यातून 'ध्यान' या शब्दाची व्याख्या व स्वरूप यांमधून स्पष्ट होते. ज्ञानापेक्षा ध्यान विशेष आहे कारण ध्यानातून ज्ञान मिळते व ज्ञान मिळाले तरी ध्यान केल्याशिवाय त्या ज्ञानाचा उपयोग नाही म्हणून ध्यान श्रेष्ठतर ठरते. ज्ञानाचे, अनुभूतीचे, संवेदनाचे मनन, चिंतन करणे म्हणजे ध्यान होय. ध्यान व धारणा या भिन्न बाबी आहेत. धारणेच्या विषयाचे एकात्मतेने चिंतन केल्यास ध्यान होते. ध्यानामध्ये ध्यान करणारा, धारणेचा विषय शक्ति शी एकरूप होऊन द्वैत नाहीसे होते व ही अनुभूती साक्षीभावाने घेतली जाते. अशा ध्यानातून समापत्ती व समापत्तीमधून समाधी साधली जाते. या ध्यानाच्या स्वरूपाबरोबरच या ध्यानावस्थेत सुप्तावस्थेत असलेली कुंडलिनीशक्ति जागृत झाल्यावर मुलाधारचक्रापासून ते सहस्रारपर्यंत पोहचते व चैतन्यशक्ति जागृत करण्याचे कार्य करत असते. पतंजलींनी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ही आठ अंगे योगाची सांगितली आहेत. ज्यातून चित्तवृत्ती निरोध साधता येते. ध्यान व धारणा यामधील फरक स्पष्ट केला आहे.

ध्यानाशी संबंधित ध्यान स्वरूप, कुंडलिनीशक्ति , चक्रे इ. थोडक्यात माहिती दिल्यानंतर तेजगुरू सरश्री यांच्या ध्यानपद्धतीचा अभ्यास येथे केलेला आहे. ध्यान संदर्भातील शंकांचे निरसन प्रश्नोत्तररूपाने येथे केले आहे. ध्यान म्हणजे काय नाही ते स्पष्ट करून ध्यानात समाविष्ट होणाऱ्या बाबी येथे सांगितल्या आहेत. ध्यानाला 'स्वध्यान' ही संज्ञा वापरली आहे. ध्यान लागल्याचे निकष स्पष्ट केले आहेत. प्रामुख्याने विद्यार्थीवर्गाकरिता अत्यंत उपयुक्त अशी ही ध्यानपद्धती आहे. तेजगुरू सरश्री यांनी संपूर्ण ध्यान, ध्यान व धन व ध्यान दिक्षा लिहिलेली पुस्तके अभ्यासासाठी येथे घेतली आहेत. ध्यानरूपी धन हेच श्रेष्ठ कारण या धनाच्या प्राप्तीने विना-अपेक्षा अनेक गोष्टी प्राप्त होतात. तर्कशुद्ध व विश्लेषणात्मक पद्धतीने या पुस्तकांमधून दाखले देत ध्यानपद्धतीचे स्वरूप स्पष्ट केलेले दिसून येते. साधकांसाठी, भक्तासाठी विविध ध्यानपद्धती ५२ प्रकारचे ध्यानविधी सांगितले आहेत. नवसाधक ते गहन ध्यान करू इच्छिणाऱ्या सर्वांसाठी मार्गदर्शक म्हणून हे ग्रंथ उपयुक्त ठरू शकतात.

### १.७ संदर्भ :

१. पातंजल योग, विभूतीपाद, डॉ. प. वि. वर्तक, प्रकाशक : सौ. शोभना पद्माकर वर्तक, शनिवार पेठ पुणे, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. २२७.
२. तत्रैव, पृ. क्र. २२६.
३. गुरुतत्त्वयोग शोध व बोध (भाग १), श्री. अभयकुमार सरदार, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग संस्था, शिवाजीनगर, तृ. आ. २०११, पृ. क्र. ७३.
४. सप्तचक्रे, डॉ. रवि. रा. जवळगेकर, कॉन्टिनेंटल प्रकाशन, विजयानगर पुणे, प्र. आ. २०१४, पृ. क्र. ९.
५. पातंजल योग, विज्ञाननिष्ठ निरूपण (साधनापात), डॉ. प. वि. वर्तक, प्रकाशक : सौ. शोभना पद्माकर वर्तक, शनिवार पेठ पुणे, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. १७०.
६. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नवीन प्रकाशन नारायण पेठ, पुणे, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. १७.
७. संपूर्ण ध्यान, तेजगुरु सरश्री, वॉव पब्लिकेशन, नारायण पेठ, पुणे, स. आ. फेब्रुवारी २०१०, पृ. क्र. १७.
८. तत्रैव - पृ. क्र. ४३.
९. तत्रैव - पृ. क्र. ७१.
१०. तत्रैव - पृ. क्र. ७८.
११. तत्रैव - पृ. क्र. ८१, ८२.
१२. गुरुब्रह्माः गुरुर्विष्णु..., प. पू. स्वामी श्री. सवितानंद, प्रसाद प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे, तृ. आ. २०१२.
१३. संपूर्ण ध्यान, ऊनि - तेजगुरु सरश्री, वॉव पब्लिकेशन, नारायण पेठ, पुणे, स. आ. फेब्रुवारी २०१०, पृ. क्र. १५१.

१४. जीवनमुक्तीचा मार्ग, स्वामी दत्तावधूत, वनिता बुक्स प्रकाशन, लालबाग, मुंबई, च. आ. २०१५, पृ. क्र. ७५.
१५. ध्यान आणि धन, सरश्री, वॉव पब्लिकेशन, नारायण पेठ, पुणे, प्र. आ. २०१५, पृ. क्र. ९
१६. तत्रैव, पृ. क्र. ४४
१७. तत्रैव, पृ. क्र. ४९
१८. तत्रैव, पृ. क्र. ५०
१९. ध्यान सोपान-अंतर आनंदाकडे, स्वामी मुक्तानंद, सिद्धयोग प्रकाशन, चित्तशक्ति प्रकाशन चैन्नई, द्वि. आ. २०१२, पृ. क्र. ३८
२०. चिंतेचा अस्तः चित्तशक्ति चा उदय, किंकर विठ्ठल रामानूज, प्रसाद प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे, प्र. आ. २०१६, पृ. क्र. ५५
२१. ध्यानदिक्षा, सरश्री, तेजज्ञान फाऊंडेशन पुणे, द्वि. आ. नोव्हेंबर २०११, मुखपृष्ठ
२२. तत्रैव पृ. क्र. १९, २०
२३. ध्यान धारणा : तंत्र आणि मंत्र, रा. का बर्वे, उत्कर्ष प्रकाशन, पुणे, प्र. आ. २००७, पृ. क्र. १००.



## प्रकरण दुसरे

### गुरुतत्त्वयोग ध्यान व विमला ठकारप्रणित मौनध्यान

#### २.० प्रस्तावना :

निरंतर अशी ध्यानसाधना करण्यासाठी साधकाचा दृढभाव जसा आवश्यक असतो त्याप्रमाणेच या क्षेत्रातील जाणकार व्यक्ति म्हणजेच सद्गुरूंचे मार्गदर्शनही अत्यावश्यक असते. ध्यान म्हणजे निर्विकारता, आत्मसाक्षात्काराचा शोध, काहीच न करता बसणे, विचारांकडे पाहणे अशी तात्त्विक माहिती कितीही असली तरी ही ध्यानाची प्रत्यक्ष अनुभूती घेण्यासाठी जी पद्धत आचरणात आणण्याची असते त्यासाठी गुरुची आवश्यकता असते. हे गुरू मानवी स्थूल, सूक्ष्म रूपात, निसर्गातत्त्वांमधून, वाङ्मयातूनही आपल्याला मार्गदर्शन करत असतात. गुरुतत्त्व आपल्याला न शिकविता शिकवित असते व आपण शिकायचे असते आणि म्हणूनच त्यासाठी कोणत्याही एका मानवी गुरुची आवश्यकता आहेच असे नाही. प्रत्येक प्राणिमात्र, जीवजंतू, निसर्ग, तसेच प्रत्येक दृश्य, नाद, गंध, स्पर्श, स्वाद तसेच प्रत्येक शब्द, प्रसंग, अनुभव, विचार, भावना, व कल्पना आपल्याला शिकवित असून त्यामधील गुरुतत्त्वाशी प्रेमसंबंध व सुंसवाद साधून ते आपण शिकणे आवश्यक आहे. हे शिकण्याचे कलाशास्त्र म्हणजे गुरुतत्त्वयोग.

गुरुतत्त्वाशी एकरूप होणे हीच समाधी, त्यासाठी प्रयत्न करणे हीच साधना, त्यातून होणारे ज्ञान धारण करणे हीच धारणा आणि त्याने निर्माण केलेले विश्व हेच त्याला जाणण्याचे साधन आहे. विचार, कल्पना, भावना भूतकाळातच खेळत असतात, त्यांना भविष्यात पाहता येत नाही व वर्तमानातील चालू क्षणात राहता येत नाही, जो चालू क्षण आपले खरे अस्तित्त्व असून परमचैतन्य, आनंदमय व ज्ञानविज्ञानमय आहे, असे गुरुतत्त्वप्रणाली सांगते. गुरुतत्त्वयोग सामुदायिक जगणेच मानतो, म्हणून आपल्या सभोवतालचे प्राणिमात्र, जीवजंतू, वृक्षवनस्पतींचा जगण्याचा अधिकार हिरावून घेणे त्याला मान्य नाही.

गुरुतत्त्वयोग अंधश्रद्धा व चमत्कार मानत नाही. या विश्वात चमत्काराला अस्तित्त्व नाही. प्रत्येक चमत्कारामागे प्रकटीकरणाची शास्त्रशुद्ध कारणपरंपरा असते. कोणत्याही प्रकटीकरणामागील कारण परंपरेचे आकलन झाले नाही तर आपण तो चमत्कार आहे असे म्हणून शोध थांबवतो.

स्वतःच्या अनुभवावर आधारित श्रद्धा ही सहज श्रद्धा असते, दुसऱ्यांच्या अनुभवावरही आधारित श्रद्धा असते आणि कल्पनांवर आधारितही अंधश्रद्धा असते. प्रत्येक वळणावर गुरुतत्त्व आपल्याला आधीच मार्गदर्शनासाठी तयार असते, परंतु आपण प्रत्येक वळणावर स्तब्ध होऊन त्याचे मार्गदर्शन स्विकारले पाहिजे. याचा सर्व विचार पुढे घेण्यात आला आहे. गुरुतत्त्वातील अमूर्त गुरुतत्त्व किंवा भक्तीमार्ग याबाबत उहापोह केला आहे. श्रीमती. विमला ठकार यांच्या मौन ध्यानातून अपेक्षा न ठेवतासुद्धा करून आपण आपली प्रगती साधु शकतो.

विमलाजी सांगतात, ध्यानासाठी बसायचे नसते, ध्यान करता येत नाही, शिकवता येत नाही तर ते घडते. मौन ही अभावात्मक वा निबंधात्मक स्थिती नसते तर ती आपली स्वाभाविक स्थिती असते. विमलाजींच्या मते मौनातून ध्यान साधते पण मौनाप्रमाणेच ध्यान ही काही शारीरिक वा मानसिक क्रिया नसते. चित्ताची एकाग्रता म्हणजे ध्यान नव्हे. चेतन, अवचेतन व अचेतन मनाने स्वतः होऊन स्वेच्छेने थांबणे म्हणजे ध्यान.

मानवी जीवनातील आध्यात्मिक क्रांती ही अशी मुलगामी आहे. ती बाहेरून लादलेली नसते तर आतून प्रकटलेली असते. साधकाला एक आगळी आंतरिक समज येते. त्यातून शरणागतीचा समर्पणभाव निर्माण होतो. अहंसत्ता लोप पावते आणि भगवत् सत्ता प्रगट होते. सारे जीवन मंगलमय व आनंदमय होते.

विमलाजी ध्यान धारणा करायला सांगतात. सतत अवधान व पूर्ण मौन हे ध्यानाचे मार्ग आहेत असे त्या सांगतात. त्यांच्या मते, ध्यान हे शारीरिक वा मानसिक नसते तर जे जीवनव्यापी असते. जीवन बदलण्याचा संकल्प आपण केला पाहिजे.

ध्यानप्रक्रियेत आवश्यक आहे ती एकच गोष्ट. अंतर्जीवन जाणण्याची, आत्मशोध्याची तीव्र जिज्ञासा.

शब्दांचा यत्किंचितही वापर न करता केवळ अवधानपूर्वक स्वतःकडे पाहता आले पाहिजे. अंतर्दुर्गाची साक्षी जागा ठेवून स्वतःकडे, मूल्यमापन न करता तटस्थपणे पाहता येते. आपले नित्य जीवन अध्यात्ममय असायला हवे, नित्य जीवनाचे व्यावहारिक व आध्यात्मिक असे दोन खंड पाडू नका असे विमलाजी ठामपणे नमूद करतात. साऱ्या नातेसंबंधांमध्ये, साऱ्या प्रसंगांमध्ये अवधान ठेवले पाहिजे म्हणजे सारे जीवन अध्यात्ममय होईल. ध्यानाचा उपयोग चित्त शांत करण्यासाठी होतो तसाच चित्ताच्या पलीकडे जाण्यासाठीही होतो. प्रत्येकाने आपण ध्यान कशासाठी करणार? हे ठरवावे व त्याचप्रमाणे साधना व उपासना निवडावी.

**२.१ गुरुतत्त्वयोग : शोध आणि बोध (भाग १ ते ५) :**

गुरुतत्त्वयोगाचे गुरुतत्त्वयोग जीवनप्रणालीचे प्रवर्तक श्री. अभयकुमार सरदार, ज्यांना त्यांचे साधक महाराज या नावाने संबोधतात. श्री. अभयकुमार सरदार यांचा जन्म गुरुवार दिनांक २२ फेब्रुवारी १९४० रोजी माघ पौर्णिमेला पुणे येथे झाला. अंतर्मुखता व अज्ञानात हरवून जाण्याचा त्यांचा स्वभाव, त्यामुळे अज्ञाताचा सतत वेध घेत असतांना त्यांच्या असे लक्षात आले की, या निसर्गातच एक मार्गदर्शक मुलतत्त्व आहे व हे मुलतत्त्वच निसर्गातील समतोल, परस्परांमधील प्रेमसंबंध, परस्परांना मदत करण्याची भावना जोपासण्याचा प्रयत्न करीत असते. जेणेकरून विश्वाच्या मूळ संकल्पनेप्रमाणे सुसंबद्ध असा विश्वव्यवहार चालेल. श्री. अभयकुमार सरदार यांना प्रत्यक्ष मानवी गुरू नाही. साधनकाळात अव्याहत असे एका अमूर्त गुरूकडून त्यांना मार्गदर्शन येत असे व त्यांच्याकडून साधनाही करून घेतली जात असे. या अमूर्त अशा गुरूत्वाकडून त्यांना विविध माध्यमांतून, विविध मार्गांनी, वेळोवेळी मार्गदर्शन झाले आहे व होत आहे. चैतन्य व आनंदाची अनुभूती ते सतत घेत असतात. त्यांच्या अमूर्त गुरूने त्यांना असे आश्वासन दिले आहे की, “तू जेथे मला पाहशील तेथे मी दिसेन, जेथून अपेक्षा करशील

तेथून मार्गदर्शन करेन, फक्त प्रकृती सोडून मला पहा'' . तेव्हापासून त्यांना त्यांचा गुरू सर्वच स्थूल-सूक्ष्म अस्तित्वात दिसतो, अनुभवास येतो. त्यामुळे ते सर्वांनाच गुरू मानतात, सर्वांमध्ये गुरूत्व पाहतात.

प्रत्येक गुरूतत्त्वाकडून मार्गदर्शन मिळण्याचा प्रत्येकाला पूर्ण हक्क आहे. तशी प्रत्येकामध्ये मूळ प्रेरणा आहे व तसे मार्गदर्शन मिळवून गुरूतत्त्वाशी सुसंवाद साधून त्यांच्याशी एकरूप होणे प्रत्येकास शक्य आहे, यावर त्यांचा दृढविश्वास आहे.

श्री. अभय सरदार यांच्या शोध व बोध भाग-१ या पुस्तकात त्यांनी साधकांना पडलेल्या प्रश्नांना अतिशय चपखल व विवेचनपर पद्धतीने उत्तरे दिली आहेत. अतिशय ओघवत्या भाषेत श्री. अभय सरदार हे साधकांचे समाधान होईल अशा पद्धतीने साधकांच्या प्रश्नांना उत्तरे देतात, या पुस्तकात या विश्वातील प्रकट वा अप्रकट अस्तित्वाशी, पंचमहाभूते, जीवजंतू, प्राणिमात्र व वनस्पती यांच्याशी प्रेमसंबंध व सुसंवाद साधणे जरूरीचे आहे. याचे ज्ञान होण्यासाठी गुरूतत्व समजणे, उमजणे आणि साधणे आवश्यक आहे याचे वर्णन केले आहे.

ध्यानधारणा आणि अध्यात्म यांचा काही संबंध आहे का? यासंबंधी साधकांनी विचारलेल्या प्रश्नांना उत्तर देतांना श्री. अभयकुमार सरदार म्हणतात, अध्यात्म्याचा अर्थ असा की, आपल्या आत्म्याशी संबंधित असे शास्त्र. अध्यात्म्याचा संबंध समाधीशी व ध्यानधारणेशी आहे, कारण आपण आपल्याला समजू शकलो नाही तर समाधी कशी प्राप्त होईल? त्यामुळे अध्यात्म व ध्यानधारणा समाधी हा मार्ग एकच आहे. अध्यात्म हे आपण जेव्हा एक शास्त्र म्हणून समजून घेऊ इच्छितो तेव्हा एक गोष्ट लक्षात ठेवायची ती म्हणजे अध्यात्म्यावरचे लिखाण, साहित्य हे आपल्याला फक्त मार्गदर्शन करत असतात. वेध देत असतात. तेव्हा त्याच्याप्रमाणे जे काही लिहित आहे, त्याला अनुसरून आपण फक्त वेध घ्यायचा. समजून घ्यायचा प्रयत्न करायचा, वाचताना त्यातले शब्द विसरून प्रत्यक्ष ध्यानधारणेला, समाधीला बसायला सुरुवात करायची, प्रत्यक्ष अनुभूती घ्यायची.

ध्यानाचा उद्देश श्री. अभयकुमार सरदार पुढीलप्रमाणे सांगतात, “आपले जे चैतन्यरूप आहे, ज्याला सच्चिदानंद स्वरूप म्हणतात त्याच्याशी एकरूप होणे, त्याची अखंड अनुभूती घेणे, स्थूलात व सूक्ष्मातही घेणे.”<sup>१</sup> आपले अस्तित्वसुद्धा किती स्तरांवर असते याची आपल्याला जाणीव नसते. एकाच वेळी अनेक स्तरांवर आपले अस्तित्व असते, जाणीव मात्र फक्त स्थूलतातच असल्याने आपल्याला आपण तेथेच आहोत असे वाटते. शरीरापुरती मर्यादित जाणीव असल्यावर आपण म्हणजे शरीरच आहोत असे वाटते. शरीराचे भान गेल्यावर जाणीव दुसऱ्या स्थितीत जाते. पूर्वी असे म्हटले जात असे की, आपल्याला सात शरीरे आहेत याचा अर्थ हा की, इतक्या अस्तित्वापर्यंत आपली जाणीव असते, पण आपल्याला ते कळत नाही. ध्यानाने ते आपल्याला कळू शकते, खरे स्वरूप कळते, त्याचे मूळ कारण कळते. प्रत्येक गोष्टीला मूळ कारण असते, ते कारण पुन्हा कोणत्यातरी कारणाचा परिणाम असते. अशा तऱ्हेने कारण व परिणाम शोधत आपण मूळ कारणाकडे जाऊ लागलो की, हळूहळू सृष्टीच्या प्रकटीकरणाची तत्त्वे आपल्याला समजू लागतात. मग एकदा याचे ज्ञान झाल्यावर आपण ते आपल्या पद्धतीने हाताळू शकतो, बदल घडवू शकतो. सर्वांत मोठी शक्ति संकल्पाची आहे. या संकल्पाने विश्व निर्माण झाले. संकल्पाने वेगवेगळ्या गती देता येतात, संकल्पाने आपण बाहेर आलो तसेच आत जाता येते.

ध्यानासंबंधित सखोल मार्गदर्शन करतांना श्री. अभयकुमार सरदार पुढे साधकांना सविस्तर सांगतात की, ध्यान हे का आवश्यक आहे. अष्टांग योगाचे आठ भाग सांगितले आहे. परंतु गुरुतत्वात या बाबतीत जरा वेगळे आहे हे श्री. अभयकुमार सरदार नमूद करतांना सांगतात की, “गुरुतत्वात शक्ति ला फार महत्त्व आहे. शक्ति हेच खरे आकलन आहे. त्यामुळे गुरुतत्त्व योगात योगासन, प्राणायाम यांना जसे महत्त्व आहे तसेच पुढच्या अवस्थेत शक्ति चैतन्याला महत्त्व आहे.”<sup>२</sup>

आपण जी हालचाल करतो त्याबद्दल असे म्हणता येईल की, आपल्याकडे चौऱ्याऐंशी लक्ष योनी आहे व तितकीच आसने आहेत. प्रत्येक प्राण्याचे एक आसन

आहे, त्याचे एक दैवत आहे, त्या प्रत्येक दैवताचे एक बीजाक्षर आहे. प्रत्येक प्राण्याच्या आसनामध्ये आनंदाची एक ऊर्मी आहे. अशी ऊर्मी असल्याखेरीज प्रकटीकरण होऊच शकत नाही. जेव्हा एका प्राण्याहून दुसरा प्राणी निर्माण झाला तेव्हा तेव्हा त्याला आनंद झालेला आहे. ही आनंदाची ऊर्मी मुलभूत असून संपूर्ण विश्वाच्या प्रकटीकरणाला तीच कारणीभूत आहे. या आनंदाच्या एका ऊर्मीवर विश्व चालू आहे. या सर्वांमार्गे आनंदाचेच सूत्र आहे. अन्यथा विश्व निर्माण झाले नसते. आनंद हेच मूळ स्वरूप आहे. चैतन्याच्या या खेळात आपण आत खोलवर जाऊन त्याला चालना द्यायची, गती द्यायची, चैतन्य सर्व शरीरभर खेळवत ठेवून शरीरशुद्धी करायची. हे शुद्धीकरण चैतन्याच्या खेळामुळे होत असते मग त्यावेळी इतर गोष्टी म्हणजे यम, नियम, राग, लोभ, द्वेष वगैरे सर्व गोष्टी तोडून बाहेर फेकून द्यायच्या. या सर्वांचा विचार टाकून देऊन थेट चैतन्यात शिरायचे. या सर्व गोष्टींकडे दुर्लक्ष केल्यानंतर आपण त्यांची गती थांबवीत असतो, त्यामुळे यथावकाश त्या नष्ट होतात. आपण या गोष्टींच्या खेळात न गुंतता चैतन्य, आनंद पकडून त्या खेळातच शिरकाव करून घ्यायचा. अशा तऱ्हेने ध्यानाच्या मार्गाने चैतन्याची जाण आपल्याला होऊ लागते व त्यातूनच आपली प्रगतीही साध्य होते.

आपण जेव्हा ध्यानात, साधनेत असतो तेव्हा आपण काय करणे अपेक्षित आहे याबद्दल श्री. अभयकुमार सरदार सांगतात की, जेव्हा तुम्ही साधनेला बसता तेव्हा विचार, कल्पना या गोष्टींकडे थोडे दुर्लक्ष करायचे, महत्त्व द्यायचे नाही व अंतर्मुख होऊन आपल्या शरीरात जे काही चलनवलन चाललेले आहे त्यावर एकाग्रता करायची. शरीरातील चलनवलन, स्पंदने याकडे जर तुमचे लक्ष केंद्रित झाले तर कालांतराने त्या प्रक्रियेला पूरक, पोषक, मदत करणाऱ्या, चालना देणाऱ्या अशा शक्ति च्या अस्तित्वाची जाणीव तुम्हाला व्हायला लागते. आपल्या शरीराचे रक्ताभिसरण, श्वासोच्छ्वास, हृदयाची हालचाल अशांसारख्या हालचालींवर जेव्हा लक्ष एकाग्र होऊ लागेल, बाहेरच्या गोष्टींच्या जाणिवा हळूहळू कमी होऊ लागतील. त्यावेळी असे लक्षात येते की, या सर्व प्रक्रियांना कुठेतरी चालना दिली जाते. ही चालना देणारे कोणतेतरी अस्तित्त्व आहे. हे

अस्तित्व म्हणजे नेमके काय आहे? व ते ही चालना कशाप्रकारे देते आहे? अशा प्रश्नांसहित तुम्ही त्या अस्तित्वाबद्दलच्या कुतूहलाने त्यात गुंतलात की तुम्हाला जाणवेल की ते एक प्रकारचे चैतन्य आहे. एखाद्या विद्युतप्रवाहाप्रमाणे हे चैतन्य तुमच्या शरीराला चालना देत आहे. त्याच्यावर जसेजसे लक्ष केंद्रित होत जाईल तसतशी त्याची गती वाढायला लागेल. चैतन्याची गती वाढू लागली की शरीरात एक प्रकारचा आनंद निर्माण होऊ लागतो. आपल्या असे लक्षात येते की, जेव्हा आनंद होतो तेव्हा त्या आनंदलहरी खालून वर जातात. या आनंदलहरी म्हणजे चैतन्याचा स्रोत, हा खालच्या बाजूने वर जात असतो. या चैतन्याच्या स्रोताचे जेव्हा वहन सुरू होते तेव्हा शक्ति चालनेला सुरुवात होते. या शक्ति च्या जाणिवेकडे लक्ष एकाग्र करायचे. या शक्ति ची गती संपूर्ण शरीरभर वाढविण्याचा प्रयत्न करायचा. हळूहळू शरीराच्या सर्व अवयवांमधून, शक्तिकेंद्रांमधून, पेशीपेशीतून सगळीकडे तो आनंद व ते चैतन्य वाढवत न्यावे.

ध्यानाला, साधनेला सुरुवात करतांना नवसाधकांना अनेक प्रश्न पडत असतात. अनेकदा अनेक वर्षांपासून ज्या रिती-पद्धती पिढ्यान्पिढ्या चालत आल्या आहेत. याबद्दल अनेकांच्या मनामध्ये शंका असतात, आणि त्या शंका अतिशय रास्त असतात. अनेकदा पूर्वापार चालत आलेल्या चुकीच्या रूढी, पद्धतीच पुढे नेटाने चालू ठेवल्यास नवसाधकांना त्या अडचणीच्या ठरतात व मुख्य साधनेपासून ते वेगळे होतात, विचलित होतात आणि कर्मकांड, सोवळे ओवळे यात अडकून मुख्य प्रवाहांपासून लांब फेकले जातात व अनेक अंधश्रद्धांना बळी पडतात, तेव्हा या नवसाधकांना श्री. अभयकुमार सरदार यांनी अतिशय सुरेख व सोप्या भाषेत मार्गदर्शन केले आहे व आपण सगळे त्या सच्चिदानंद रूपाशी कसे तादात्म्य पावू याची खबरदारी घेतली आहे.

अनेकांना ध्यानाला सुरुवात केल्यावर कोणत्या दिशेला ध्यानास बसावे? आसन कोणते असावे? ध्यानास बसतांना आपण कोणत्या आसनावर बसावे? याबद्दल मनात शंका असतात. त्याबद्दल श्री. अभयकुमार सरदार सांगतात की, आपल्या पारंपारिक दृष्टीकोनातून पाहिले तर प्रत्येक दिशेचा तिचा स्वतंत्र असा गुण आहे, त्यामुळे

आपल्याला ध्यानाला बसताना कोणत्या अपेक्षेने बसायचे आहे या गोष्टीला महत्त्व आहे. कारण ध्यान, धारणा, समाधी यांचे स्वरूप ज्ञाताच्या कक्षेतील आहे. ज्ञाताच्या कक्षेत आपण जेव्हा खेळतो तेव्हा कोणत्या ना कोणत्या तरी अपेक्षेने खेळतो.

ज्याला या सर्व खेळातून, लौकिक जीवनाच्या पलिकडे जाऊन ईश्वरप्राप्तीची ओढ आहे त्याला मात्र कोणत्याही दिशेचे बंधन नाही, ईश्वर नाही, सत् नाही अशी जागाच नाही, त्यामुळे तशी दिशाही नाही. हा सत् आपल्यात आहे, आपण ज्या आसनावर बसतो, ज्या भूमीवर बसतो त्यात तो आहे, वातावरणातही तो आहे, त्याचप्रमाणे ज्या दिशेला आपण पाहतो त्या दिशेलाही तो आहे. तो नाही अशी एकही दिशा अथवा स्थान नाही. तो सर्वत्र आहे, त्यामुळे या श्रद्धेने आपण कोणत्याही दिशेला, कोणत्याही स्थितीत बसलो तरी त्याची प्राप्ती होईल. दिशा, आसन याबाबत संपूर्ण वेगळा व आधुनिक विचार लेखकाने मांडला आहे.

कर्मकांड किंवा सोवळे ओवळे याबद्दलचे विचार आपल्या साधनेतील अडथळे आहेत हे श्री. अभयकुमार सरदार सांगतांना पुढे म्हणतात की, जी गोष्ट, नियम, व साधने आपण साधना करतांना वापरतो त्यांची उपयुक्तता व मर्यादा जर आपल्याला कळली नाही ती गोष्ट, साधन नियम आपल्याला बंधनकारक होतात. साध्य दूर राहते व साधनेच साध्य बनून जातात म्हणून बाह्य गोष्टी टाकून देऊन श्रद्धा, प्रेम, भक्तीभाव जवळ ठेवून आपली साधना ध्यान चालू ठेवून सच्चिदानंदांकडे गेले पाहिजे असे ते म्हणतात.

श्री. अभयकुमार सरदार म्हणतात की, साधना अशी असावी जी आपल्याला मृत्यूच्या दारातसुद्धा करता येईल. आपल्या शरीराच्या पलिकडे जाऊन अशावेळी साधना झाली पाहिजे. शरीराची स्थिती कशीही असो, आपले चित्त, मन, हृदय हे परमेश्वराच्या विचारांनी, त्याच्या ओढीने, त्याच्या नामाने संपूर्ण व्यापलेले हवे, की त्यामुळे आजूबाजूची स्थिती, आपली अवस्था, स्वच्छता अस्वच्छता, चांगले- वाईट, पाप-पुण्य या गोष्टींना स्वतःचे स्थानच उरणार नाही.



श्री. अभयकुमार सरदार यांच्या ध्यान साधनेला गुरुतत्त्वयोगाच्या मंदिरात अनेक स्त्रियाही येत असतात. आणि त्यांच्याही मनात अनेक पिढ्यांपासून चालत आलेले शिवा-शिवीचे प्रश्न, स्त्री आहे म्हणून मिळणारी दुय्यम वागणूक याबद्दल अनेक प्रश्न पडलेले होते. त्याबद्दल अतिशय खुलासेवार उत्तरे श्री. अभयकुमार सरदारांनी दिली आहेत व स्त्रियांनाही ध्यान, साधना, समाधी यांचा तेवढाच हक्क आहे हे आवर्जून सांगितले आहे. ते म्हणतात की, स्त्रीची पाळी येणे ही एक नैसर्गिक गोष्ट आहे. जसा तुमच्या आमच्यात जो परमेश्वर वास करतो तसाच तो स्त्रीमध्ये पण वास करून असतो तेव्हा तिची पाळी येते तेव्हा काय तो चार दिवस बाहेर थोडाच जावून बसतो? तो तिच्यातच असतो. सोवळे-ओवळे आणि स्त्रियांना मिळणाऱ्या वागणुकीबद्दल श्री. अभयकुमार सरदार पुढील शब्दांत मत व्यक्त करतात, “हा परमेश्वर सोवळ्याने सोवळा व ओवळ्याने ओवळा होण्याइतका तकलादू नक्कीच नाही. तो स्वतः शुद्ध, निरंजन स्वरूपात आहे. जेव्हा शिवाशी एकरूपता होते तेव्हा ती झाल्यावर शिवस्वरूप होता येते.”<sup>३</sup> तेथे इतर गोष्टी शिल्लकच राहात नाहीत. गुरुतत्त्व, परमेश्वर हा फार महान आहे. सोवळे-ओवळे, स्वच्छता-अस्वच्छता या सर्वांच्या पलिकडे तो आहे. नसत्या बारीक-सारिक गोष्टीत आपण विनाकारण अडकून पडतो. एवढा मोठा भगवान शंकर तोसुद्धा आपण ज्याला सर्वांत वाईट स्थान मानतो अशा स्मशानात राहतो, चिताभस्म लावतो. त्याने असे दाखवून दिले आहे की, मी या अशा ठिकाणी असतो. त्यामुळे या गोष्टींना महत्त्व नाही. आपल्या मनात येणारा विकल्प त्रासदायक असतो. त्यामुळे शंका-कुशंकांना आपल्या मनात स्थान न देता ध्यान धारणा करून आपल्यातील सच्चिदानंद स्वरूपाची अनुभूती घ्यावी. ध्यानाची जी अवस्था असते ती शरीराची आहे, मनाची आहे की चैतन्याची आहे? या ध्यानसाधनेला येणाऱ्या एका साधकाच्या प्रश्नाला उत्तर देतांना श्री. अभयकुमार सरदार म्हणतात की, “ध्यान म्हणजे नेमके काय याचा अंदाज प्रथम घेऊया. जेव्हा एखाद्या गोष्टीची आपल्याला अपेक्षा असते तेव्हा त्या गोष्टीचा विचार मनात घोळवत राहणे, तिच्यावर विचार व मन एकाग्र करणे व त्याच भावनेत, त्याच कल्पनेत

राहणे ह्याला ध्यान म्हणतात. ज्या वेळेला आपण ध्यान करतो त्यावेळी शरीरातले चैतन्य त्या विशिष्ट गोष्टीकडे गतिशील करतो. चैतन्याला दिलेली ही गती, तिचा आवेग जसजसा वाढू लागतो तसतसा चैतन्याचा हा वेगवान ओघ आपल्या त्या संकल्पनेकडे किंवा ध्यानाकडे वळतो”.

हे ध्यान ज्या अपेक्षेने, ज्या ध्यानाने केलेले आहे त्या ध्येयाशी, त्या ईश्वराशी, त्या शक्ति शी, गुरुत्वशाशी जेव्हा एकरूपता होते, तसेच ध्यान करणारा व ज्याचे ध्यान करीत आहे ती शक्ति असे जेव्हा एकरूप होतात तेव्हा ध्यान करणारा व ज्याचे ध्यान करायचे आहे तो असे द्वैत नाहीसे होऊन दोन्ही एकरूप होऊन संपूर्ण चैतन्य स्वरूप अशी अनुभूती घेतात. ही अनुभूती साक्षीभावाने घेतली जाऊन जेव्हा पूर्णावस्थेला पोहोचते तेव्हा ज्या साक्षीभावात ती घेतली असेल त्याच्याशी ती एकरूप होते, म्हणजे तिथला साक्षीभाव हासुद्धा नाहीसा होतो. साक्षीभाव हा शिवस्वरूप आहे व ही शक्ति म्हणजे आदिशक्ति आहे. चैतन्याची ही अवस्था म्हणजे पराकोटीची शुद्ध अशी अवस्था आहे.

श्री. अभयकुमार सरदार पुढे अजून सविस्तर या प्रश्नाचं उत्तर देतांना आपल्याला, साधकांना मार्गदर्शन करतात की, ध्यान ही प्रक्रिया चैतन्याचीच प्रक्रिया आहे. फक्त त्या प्रक्रियेत शारीरिक अवस्थेत जर जाणीव असेल तर ती शारीरिक प्रक्रिया असते, जर ती विचारांमध्ये खेळत असेल तर ते ध्यान हे वैचारिक स्वरूपाचे असते. ज्यावेळी कल्पनेत खेळत असेल तर ते कल्पनेच्या व भावनेत खेळत असेल तर भावनेच्या स्वरूपात असते. पंचज्ञानेद्रिये व कर्मेन्द्रियांचे खेळ सोडून त्याच्या मूळ कारणामध्ये जेव्हा ध्यान जाऊ लागते, म्हणजे विचार करता करता विचार हा त्याचे मूळ कारण आहे त्यामध्ये जातो, त्यावेळी चैतन्याचे स्वरूप वाढत जाते. आपण कल्पनेच्या, भावनेच्या, शारीरिक, मानसिक स्तरावरील खेळ सोडून त्यापेक्षाही सूक्ष्म अशा त्याच्या मूळ कारणाकडे जाऊ लागतो. मग त्या स्वरूपामध्ये जेव्हा आपले ध्यान दृढ होऊ लागते तेव्हा त्यापेक्षाही सूक्ष्म अशा मूळ कारणाकडे आपण जातो. अशा तऱ्हेने हा आपला उलटा प्रवास चालू होतो. हा प्रवास सहजतेने होता होता आपण चैतन्याच्या अवस्थेतून शक्ति कडे, शक्ति च्या

अवस्थेतून शिवाच्या अवस्थेत व तेथून पुढे सहज गुरुतत्त्व अवस्थेत जातो. ते स्वरूप म्हणजे आपले खरे स्वरूप असते व तेच या ईश्वराचे, गुरुतत्त्वाचे स्वरूप असते. त्याचे व आपले स्वरूप वेगवेगळे नसते व त्यामुळे त्या वेळी आपण मुक्तावस्था अनुभवतो. तरीसुद्धा हा विश्वाचा खेळ त्यावेळी चालूच असतो. आपण समजून त्या खेळतो, त्यातून आपण काही सुटत नाही.

श्री. सरदार या प्रश्नाच्या समारोपाच बोलतांना मार्गदर्शन करतात की, ध्यानाच्या निरनिराळ्या श्रेणी आहेत. विचार, भावना, कल्पना ही प्रतिके आहेत. जे जे आपण अनुभवतो व ज्ञानाच्या कक्षेत आणतो त्याचे त्या त्या वेळी प्रतिकांकन होत जाते. हे प्रतिकांकन जेव्हा आपण सोडून देतो तेव्हाच या चैतन्याची अनुभूती येते. हे जाणून ती अनुभूती घेतल्यानंतर तिचे वर्णन कोणाला तरी किंवा स्वतःला सांगण्याची क्रिया सोडून ह्या गोष्टीचे मूळ आहे त्याच्याकडे किंवा त्याही पलिकडे आपण जावून पाहतो, साक्षीदाराची भूमिका सोडून देतो तेव्हा तेच ध्यान शरीरावरून, मनावरून, चित्तावरून पुढे जात चैतन्यामध्ये जाते. तेथे सहजतेने शक्ति ची ओढ असते. पण त्या शक्ति ला येथे काही कार्य नाही. कारण शरीराचे, मन-चित्ताचे सर्व खेळ थांबवले आहेत. मग ती शक्ति परत फिरते त्यावेळी या शक्ति चे जे ध्यान होते ते चैतन्य-आनंदस्वरूपी असते. अशा प्रकारे ध्यानप्रक्रिया योग्य तऱ्हेने जाणून घेवून, त्याचप्रमाणे योग्य ध्यान करून आपण चैतन्यमय, आनंदमय शक्ति मार्गाने शिवस्वरूपी एकरूप होऊन जातो.

श्री. अभयकुमार सरदार ज्यांना आदराने व प्रेमापोटी त्यांचे सर्व भक्तगण 'महाराज' संबोधतात. त्यांनी साधकांच्या प्रत्येक प्रश्नाला, शंकेला अतिशय सोप्या, सहज ओघवत्या भाषेत उत्तरं दिली आहेत. ही उत्तरे म्हणजे आयुष्यभरासाठी जपून ठेवावा असा अनमोल खजिना आहे. अतिशय अभ्यासपूर्वक, सखोल अशी ही विस्तृत स्वरूपात उत्तरे श्री. सरदार यांनी साधकांना दिली आहेत. या उत्तररूपी ज्ञान भांडाराचे एकूण पाच भाग आहेत, आणि प्रत्येक भागातील, प्रत्येक प्रकरणात आपणांस अनमोल असा ज्ञानाचा ठेवा. श्री. अभयकुमार सरदार देतात. साधकांच्या अगदी छोट्यातील छोट्या शंकेला,

प्रश्नाला श्री. सरदार अनेक बाजूंनी आणि विस्तृत प्रमाणात समजावून सांगतात, मार्गदर्शन करतात.

साधकाने “ध्यान धारणा समाधी साध्य होणे गुरूकृपेवर अवलंबून आहे की स्वयं-प्रयत्नांवर अवलंबून आहे. गुरूकृपेवर अवलंबून असेल तर गुरूकृपा कशी होईल? व प्रयत्न साध्य असेल तर साध्य कसे करावे?” या प्रश्नाला उत्तर देतांना श्री. अभयकुमार सरदार यांनी फार सुरेख विवेचन केले आहे. गुरू-शिष्य संदर्भात श्री. अभयकुमार सरदार मार्गदर्शन करतांना म्हणतात की, “सर्वात महत्त्वाची गोष्ट प्रथम लक्षात घेतली पाहिजे की, ध्यान, धारणा, समाधी या सर्व ज्ञानाच्या कक्षेतील आहे. त्यामुळे त्या प्रयत्न साध्य आहेत. आता गुरूकृपेशिवाय काहीच घडत नाही हेही तितकेच सत्य आहे. आपल्याला ध्यान, धारणा, समाधी साध्य करावेसे वाटणे हे देखील गुरूकृपाच आहे.”<sup>४</sup>

परंतु काही गोष्टी प्रयत्नपूर्वक व आपणहून करण्याची गरज. त्यापैकी एक म्हणजे ध्यानास बसणे. आपण एक पाऊल त्याच्या दिशेने टाकले तर तो आपल्याकडे दोन पाऊले निश्चितपणे टाकतो, हा गुरूकृपेचा महत्त्वाचा भाग आहे. त्यामुळे ध्यान हे प्रयत्न साध्य आहे व हा प्रयत्न पुन्हा पुन्हा करायचा आहे. मन हे चंचल खट्याळ आहे. ते आपल्याना सतत बाह्य गोष्टींकडे ओढत असते. या प्रक्रियेमध्ये बऱ्याच गाळण्या लावलेल्या आहेत, त्यामुळे खऱ्या अर्थाने गुरूकृपा म्हणजे काय हे समजायला बऱ्याच गोष्टी साधना, ध्यान, धारणा वगैरे करायची गरज आहे. समाधीपर्यंत आपण निश्चितपणे जाऊ शकतो. एकदा का त्या अवस्थेपर्यंत आपण गेलो की संपूर्णपणे गुरूकृपेच्या कक्षेत असतो. या प्रश्नाच्या शेवटी श्री. सरदार म्हणतात की, ज्याला मनापासून इच्छा आहे, जो इच्छापूर्तिकरिता मनापासून समजून उमजून प्रयत्न करतो, त्याला गुरूतत्त्व मार्गदर्शन करतच असते, कृपा करतच असते. हे समजून घेवून प्रयत्नपूर्वक, श्रद्धेने ध्यान, धारणा, समाधी प्राप्त होते.

साधकांच्या अनेक शंकांना उत्तर देत असतांनाच साधकांना तसेच अध्यात्म, ध्यान, धारणा, समाधी या विषयांमध्ये रूची असणाऱ्या प्रत्येकाला आहारासंबंधी अनेक प्रश्न पडत असतात. त्यात मांसाहार घ्यावा की फक्त शाकाहार घ्यावा. हा सगळ्यात

मोठा गोंधळ उडवणारा प्रश्न असतो. त्या अनुषंगाने अनेक प्रश्न उपस्थित होत असतात आणि मग साधकांचा गोंधळ उडून साधना राहते एका बाजूला आणि यम-नियम, सोवळे-ओवळे पाळण्यातच साधक व्यग्र होतात. तेव्हा या सगळ्यांच्या समस्यांना, प्रश्नांना महाराजांनी विस्तृत रूपात उत्तरे दिली आहेत व कोणता आहार कोणासाठी योग्य आहे याचा उहापोह केला आहे.

मांसाहार अध्यात्मात चालत नाही तेव्हा फक्त शाकाहारच करावयाचा का? तसेच शाकाहारी व्यक्तीनेही ठराविक पद्धतीचाच आहार, ठराविक प्रमाणातच घ्यावा का? या प्रश्नाला उत्तर देतांना श्री. अभयकुमार सरदार सांगतात की, आहाराबद्दल बोलतांना असे म्हणता येईल की, व्यक्तिशः तो त्या व्यक्तीच्या प्रकृतीशी संबंधित आहे. तीन प्रकारच्या प्रकृती मानल्या गेल्या आहेत. त्या कफ प्रकृती, पित्त प्रकृती, वात प्रकृती अशा आहेत. तेव्हा प्रथम आपली प्रकृती कशी आहे? हे लक्षात घेतले पाहिजे.

यात परत एक प्रश्न उपस्थित होतो की, या आहाराचा आपल्या साधनेशी काही संबंध आहे का? तर श्री. अभयकुमार सरदार यांच्या मते हो नक्कीच याचा संबंध आहे. आपल्या चुकीचा अयोग्य आहार आपली प्रकृतीस्वास्थ्य बिघडवायला कारणीभूत होतात आणि जर प्रकृतीस्वास्थ्य जर ठीक नसेल तर मनःस्वास्थ्यही बिघडते. शरीर व मन हे दोन्ही एकमेकांच्या अनुसंधानानेच बिघडतात. मग ध्यानधारणेतही स्थिरता न येता अनेक अडचणी येत राहतात. शरीर व मन परस्परांशी खूप निगडित आहेत. जशा आपल्या वेगवेगळ्या शरीरप्रकृती असतात त्याचप्रमाणे भिन्न-भिन्न मनोधर्म प्रकृती असतात. आपल्या मनोधर्माला अनुसरून आपले खाणे पिणे असणे आवश्यक आहे. आपले खाणे कोणत्या प्रकारचे आहे त्याप्रमाणे आपले मनोविकार प्रबळ होतात. त्यामुळे ध्यान धारणा करायची ठरविल्यानंतर शरीरधर्माबरोबर मनोधर्म लक्षात घेवून आहाराबद्दल विचार होणे हे महत्त्वाचे आहे.

आहाराच्या आस्वादाबद्दल बोलतांना श्री. अभयकुमार सरदार म्हणतात की, “ध्यानधारणा करणाऱ्याने जर भरपूर व पचायला जड आहार घेतला तर त्यातून

शारीरिक व मानसिक जडत्व आणि कितीतरी व्याधी-उपाधी निर्माण होऊ शकतात. ध्यानधारणेसाठी साधकाचे शरीर हलके-फुलके, चैतन्यशील, उत्साही असे असावे लागते व मनही तसेच हवे. गरजेपेक्षा जास्त, खाण्यामुळे त्रास होईल. त्यामुळे किती खायचे हेसुद्धा आपल्याला स्वतःलाच ठरवावे लागते. आपणच आपले डॉक्टर होऊन निदान करायला हवे.”<sup>५</sup>

श्री. सरदार सांगतात की प्रकृती बिघडण्याच्या आधी त्याच्या खुणा दिसू लागतात त्या जर आपण समजून घेतल्या तर त्रास टळू शकतो. आहाराबाबतचे मार्गदर्शन आपल्याला आपली प्रकृती करीत असते. त्यामुळे आहार हे ध्यान धारणेतले फार महत्त्वाचे अंग आहे.

आता प्रश्न उरतो तो शाकाहार ध्यावा की मांसाहार घ्यावा हा? याबाबत श्री. अभयकुमार सरदारांचे म्हणणे आहे की, ध्यान-धारणा करण्याने मांसाहार करू नये असे बहुतेकांना वाटते परंतु तसे काहीही नाही. अध्यात्माशी त्याचा काही संबंध नाही. पण प्रकृतीला त्रास होऊ नये याच्याशी त्याचा संबंध आहे. जिभेसाठी किंवा चवीसाठी खाण्यापेक्षा शरीराला काय पाहिजे? ते खाणे शिकले पाहिजे, कामाप्रमाणे, त्याच्या पद्धतीप्रमाणे आहार ठरवावा लागतो. प्रकृतीमानही एक आवश्यक घटक आहे. त्यामुळे तुम्ही शाकाहार घेता की मांसाहार याचा आध्यात्माशी काहीही संबंध नाही. शरीर व मन सुस्थितीत असेल तर साधनाही व्यवस्थित होईल. संपूर्ण साधनेत शरीर स्वस्थ करणे ही महत्त्वाची प्रक्रिया व अपेक्षा आहे. मूळ आहाराने जर मन व शरीर स्वस्थ राहिल तर मग आसने, नामस्मरण व चिंतन या गोष्टींचा परिणाम अधिक चांगला व लवकर होईल. मग अशा स्थितीत आपण सहज अवस्थेत राहतो. आपण सहजावस्थेत असल्यानंतर आपल्याला ध्यानधारणा व समाधियोग व गुरुतत्त्व योग साधतो. परमेश्वर प्रकट होतो व आपल्याला दर्शन देतो.

आहारासंदर्भात श्री. अभय बंग म्हणतात की, “आहार हे साधनेचे महत्त्वाचे अंग आहे. आपली प्रकृती व वयोमान याचा विचार करून आहार निश्चित करावा लागतो.

योग्य त्या आहाराला व्यायाम व आसने यांची आवश्यक ती जोड द्यावी लागते. आपल्या आध्यात्मिक साधनेसाठी या सर्वांची उपयुक्तता निश्चितच आहे. आस्वाद म्हणजे स्वाद व स्वाद म्हणजे रूची.’’<sup>६</sup>

सर्वांनी आपल्या शरीरधर्म, मनोधर्म, प्रकृतीधर्मानुसार त्याचप्रमाणे वयोमानानुसार योग्य प्रमाणात, योग्य तो आहार घेऊन ध्यानधारणा, समाधीयोग आणि गुरुतत्त्व योग साधावा असा आशीर्वाद ते सर्व साधकांना देतात.

प्रश्नोत्तरांच्या या पुस्तक शृंखलेमध्ये साधकांनी काही ठिकाणी अतिशय मार्मिक प्रश्न विचारले आहेत आणि श्री. अभयकुमार सरदार यांनी पण त्याला अतिशय समर्पक, मुद्देसुद उत्तरे दिली आहेत. त्या उत्तरांच्या मार्गदर्शनाने साधक ज्ञानामृतात चिंब भिजून निघतो व पुढील साधनेस अजून जोमाने, श्रद्धेने लागतो.

पुढील प्रश्नपण आपल्याला याचा अनुभव देतो, प्रश्न असा होता की, ध्यानास बसले असतांना अनेक प्रकारचे विचार मनात येतात ते थांबविण्याचा प्रयत्न केला तर ते अजून तीव्रतेने येतात त्यासाठी साधकाला मार्गदर्शन करतांना श्री. अभयकुमार सरदार म्हणतात की, “ध्यानधारणा ही मनाला व शरीराला सहजस्वस्थ करणारी प्रक्रिया आहे. कारण शरीर व मन दोन्ही सहज स्वस्थ झाल्याशिवाय या पंचज्ञानेंद्रिये व कर्मेन्द्रियांच्या पलीकडच्या जगात आपण जाऊ शकत नाही, किंवा त्याचे आकलन करू शकत नाही.” हे आकलन घडावे अशी इच्छा असेल तर प्रत्यय सहज स्वस्थ बसणे आवश्यक आहे. संपूर्ण विश्वाचे आकलन होणे अवघड नाही. हजारो लाटा अंगावर खेळविणारा समुद्र एकसंध कसा हे आपल्याला समजते. चैतन्याच्या सागरात डुबकी मारण्याची कला एकदा अवगत झाली की चैतन्याच्या तळापर्यंत जाऊन त्या चैतन्यासहित पुन्हा वर येणे ही जमू लागते.

म्हणूनच श्री. अभयकुमार सरदार म्हणतात की, दिवसाकाठी तासभर तरी साधना बसून केली तर आकलन वाढून विचारप्रक्रिया आपोआप कमी होऊ लागतात. मग मांडी घालून त्यासाठी बनण्याची गरजही राहणार नाही. ते न करताही आपण २४ तास त्यात

राहू. आपल्या जीवनातल्या नित्यनैमित्तिक अशा दैनंदिन कर्तव्यांबरोबरच आपण सहजतेने अध्यात्माचा हा सहजयोग साध्य करू शकू.

पुढील प्रश्न हा सगळ्यांनाच पडणारा असा आहे. ध्यानाला बसले असतांना मन अंतर्मुख कसे करावे हा प्रश्न जवळपास प्रत्येक साधकाला पडतो. कारण ध्यानास बसताक्षणी विचारांची भाऊगर्दी मनात दाटून येते. तेव्हा सगळ्यांच्या ह्या प्रश्नाला श्री. अभयकुमार उर्फ महाराजांनी अतिशय खोलवर विचार करून साधकांचे पूर्ण समाधान होईल अशा पद्धतीने उत्तर दिले आहे.

श्री. अभयकुमार असे नमूद करतात की, कल्पना, भावना, विचार या तिन्हींचे सामुदायिक असे जे अस्तित्व आहे त्याला आपण मन म्हणतो. अंतर्मुखतेची पहिली पायरी म्हणजे मी नेमके काय करतो आहे असा प्रश्न मानवाला पडू लागतो. मी कशासाठी आलो आहे हे जाणून घ्यावेसे वाटू लागते. स्वतःचा शोध व वेध घेण्याची इच्छा होते, हे अंतर्मुखतेचे द्योतक आहे. स्वतःचा व बाह्य जगताचा परस्पर काय संबंध आहे, जन्माला येणे व जगणे म्हणजे काय तसेच मृत्यू म्हणजे काय या विविध प्रश्नांमुळे माणूस बाह्य जगाचा विचार सोडतो, बाहेर पाहणे कमी करतो व विचार करणे सुरू करतो. विचार करताना त्याच्या हातात येते की या बाह्य वस्तूंमध्ये माझे समाधान साठवलेले नाही व ती अंतर्मुख होण्याची प्रक्रिया येथे सुरू होते व ती अजाणतेपणे नकळत होत जसे आपण जागृतीतून निद्रावस्थेमध्ये अलगदपणे ओढले जातो तसेच हे घडते. अंतर्मुखता येण्यासाठी माणसाने बाह्य जगाचे जीवनाचे यथार्थ आकलन केले पाहिजे. बाह्य जगाचा माझा परस्पर संबंध काय आहे त्याला माझी व मला त्याची किती गरज आहे याच्याशिवाय मी राहू शकत नाही हे खरेच आहे तरीही ज्याला मी माझे म्हणतो त्या कुटुंबात माझे स्थान आहे, समाजात माझे स्थान स्थान कोणते आहे या गोष्टींचे आकलन म्हणजेच अंतर्मुखता.

यासाठीच श्री. अभयकुमार सरदार या प्रश्नाच्या शेवटी उत्तर देतांना म्हणतात की, स्वस्थ राहून मन अंतर्मुख करणे आवश्यक आहे. स्वतःला समजून घेणे आवश्यक आहे. चुकीचा थर्मामिटर तापाची नोंद चुकीचीच करणार. त्याप्रमाणे गोंधळलेला माणूस



चुकीच्याच कृती करत राहणार. आपल्या बालपणापासून आपली विचारप्रक्रिया सतत चालू आहे. तिला कधी विश्रांती दिली जात नाही, अगदी झोपेतदेखील. अशा या दमलेल्या थकलेल्या विचारप्रक्रियेकडून अचूक, योग्य आकलनाची अपेक्षा करता करता येईल का हे सर्व बदलण्यासाठी शांत व स्वस्थ झाले पाहिजे. मन हळूहळू अंतर्मुख होत जाते. त्यानंतर त्याचे आकलन करण्याची प्रक्रिया सुरू होते. हे आकलन जसजसे वाढत जाते तसतसे आपण आत जात राहतो व मन नाहीसे होऊन जाते व शिल्लक राहते ती फक्त आनंद व शांतीचीच अनुभूतीपूर्ण जाणीव.

प्रश्नोत्तरांच्या या पुस्तकरूपी शृंखलेत एका खूप महत्त्वाच्या प्रश्नाला श्री. अभयकुमार सरदार यांनी अतिशय सुरेख, सोप्या भाषेत उत्तर देऊन साधकांच्या शंका-कुशंकांना वाट मोकळी करून दिली आहे. अध्यात्मात, ध्यानधारणेत साक्षीभाव याबद्दल खूप बोलले जाते. साक्षीभाव ठेऊन ध्यान करावे किंवा साक्षीभावात राहून साधकाने साधना चालू ठेवावी याबद्दल भरपूर लिहिले गेले आणि साधकांना त्याचा खूप उपयोग होतो. याठिकाणी श्री. सरदार यांनीपण साक्षीभाव साधना याबद्दल साधकांना केलेले मार्गदर्शन म्हणजे एक अमूल्य जपून ठेवावा असा खजिनाच आहे. श्री.

अभयकुमार साक्षीभावाबद्दल बोलतांना म्हणतात की, साक्षीभाव या साधनेला शिवअवस्था असे म्हटलेले आहे. ही अवस्था अत्यंत ज्ञानपूर्ण अवस्था आहे व या अवस्थेमध्ये जेव्हा एखाद्या गोष्टीचे आकलन केले जाते, तेव्हा ते परिपूर्णच असते. आकलन झाल्यावर खरी समस्या उरत नाही परंतु या साक्षीभाव अवस्थेत मात्र समस्येचे आकलन व निराकारण क्षणार्धात होते.

साक्षीभाव या विषयावर श्रम अभयकुमार सरदार पुढीलप्रमाणे मत प्रतिपादन करतात, “एखादी घटना घडत असतांना एखादा कोणी ती घटना पाहतो, पण ती घटना आपण पाहिली आहे असे तो स्वतःलाही सांगत नाही किंवा त्याला तसे करण्याची गरज वाटत नाही. त्या घटनेचे पूर्ण ज्ञान त्याला असते तरीही तो तिची काही दखल घेत नाही तेव्हा या अवस्थेला साक्षीभाव अवस्था म्हणतात.”<sup>७</sup>

श्री. अभयकुमार साधकाच्या साक्षीभावाबद्दल विचारलेल्या शंकांचे निरसन करतांना पुढे म्हणतात की, साक्षीभावामध्ये एक जिवंत अनुभूती असते. मग ती आध्यात्मिक असो, व्यवहारी जगातली असो, ती संपूर्ण प्रमाण असते, सत्य दाखविणारी असते. बाकीच्या गोष्टी म्हणजे विचार, भावना, कल्पना या भूतकाळाशी निगडीत आहेत. आधी अनुभव येतो व नंतर भाव-प्रकटीकरण घडते, आधी भाव प्रकटीकरण व नंतर अनुभव अशी गोष्ट असू शकत नाही.

साक्षीभावाबद्दल लेखकांप्रमाणेच तेजगुरू श्री. सरश्री यांनी पुढीलप्रमाणे मत व्यक्त केले आहे, “साक्षीभाव हा आत्मदर्शनाला उपयुक्त आहे. किंबहुना आत्मदर्शन हे साक्षीभावातच आहे. त्यामुळे ते उपयुक्त आहे की नाही हा विचार करण्याची गरज नाही. आत्मदर्शनाचे स्वरूपच साक्षीभावाचे आहे. या साक्षीभावात आपण आपल्या सहज अवस्थेत असतो. ज्ञानपूर्ण अवस्थेत असते. या अवस्थेत आपल्याला संपूर्ण आकलन होत असते. परमेश्वराला जितके आकलन असते तितके आकलन आपल्याला स्वतःला असते. त्याच्यात व आपल्यात भेद, वेगळेपणा नसतो. संपूर्णतः आपण जसेच्या तसे असतो. त्यासाठी साक्षीभावात जाण्याची गरज आहे. कारण तेच आपले खरे स्वरूप आहे. साक्षीभाव म्हणजे तोच चैतन्यपूर्ण आनंद आहे. तीच ज्ञान-विज्ञानपूर्ण अवस्था आहे. सद्गुरूशी समरसतेची, एकरूपतेची, सुसंवादाची स्थिती आहे. सजग राहून, आत्मनिरीक्षण करून साक्षीचे साक्षी बनावे हाच ध्यानाचा उद्देश आहे.”

साक्षीभाव याच ध्यानसाधनेबद्दल साधकाने काही शंका उपस्थित केल्या आहेत. त्यात साधकाला साक्षीभाव साधनेत अंतर्मुख व बहिर्मुख साधना विस्तृत प्रमाणात जाणून घ्यायच्या आहेत. त्यासाठी त्यांनी श्री. अभयकुमार सरदारांकडून मार्गदर्शन अपेक्षिले आहे. साधकाच्या या प्रश्नाला उत्तर देतांना श्री. सरदारांनी साक्षीभाव म्हणजे काय हे सांगताना या साधनेच्या अंतिम चरणात अतिशय सुंदर निरूपण केले आहे. साक्षीभावाला कोणती साधना पुरक ठरेल याचीपण त्यांनी माहिती दिली आहे. ते म्हणतात की, साक्षीभाव-साधनेमध्ये, विश्वाच्या खेळाला आपण कारणीभूत नसून केवळ साह्यभूत

आहोत हे लक्षात ठेऊन साधना करायची. मग चाललेला सर्व खेळ नुसता पाहायचा म्हणजे साक्षीभाव साधना. या साधनेत शरीरांतर्गत जो काही व्यवहार चालू आहे तो नुसता पाहायचा म्हणजे अंतर्मुख साक्षीभाव. बहिर्मुख साक्षीभाव साधनेत बाहेरील सर्व अस्तित्वे पाहायची आहेत, पण त्यांना उत्तर द्यायचे नाही. लहान मुलं एखादी गोष्ट पाहात असते त्यावेळी त्याला ती काय आहे हे समजत नाही, तिच्याबद्दल त्याला जिज्ञासा असते. बहिर्मुख साक्षीभावात बालसुलभ भावनेने बाहेर पाहात राहायचे आणि या विश्वाच्या कर्ता करविता वेगळा आहे व आपण हे फक्त पाहात आहोत. काय पाहात आहोत हे स्वतःलाही सांगायचे नाही. अशा या साक्षीभाव साधनेतील अंतर्मुख व बहिर्मुख साक्षीभाव साधना होत.

साक्षीभाव साधनेला शरणागत साधना ही पुरक साधना आहे, हे आवर्जून सांगताना श्री. अभयकुमार सरदार पुढे नमूद करतात की, साक्षीभाव साधनेत सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे चालू वर्तमानात, चालू क्षणात सहज राहायचे. म्हणून शहाणा माणूस सगळ्या घडणाऱ्या घटनांकडे खेळांकडे साक्षीभावाने पाहतो. कधी ना कधी तरी तो या खेळातून मुक्त होतो. मुख्यतः या खेळापासून दूर राहणाऱ्याला तो अधिक चांगला समजतो. बहिर्मुख साक्षीभावाने आपण जेव्हा प्रकटीकरण पाहतो तेव्हा यात काही तथ्य नाही हे कळून चुकते. मग आतमध्ये वळण्यास सुरूवात होते आणि मग आपण ध्यान, धारणा समाधीपर्यंत पोहोचतो.

आत्तापर्यंत महाराजांनी म्हणजे अर्थातच श्री. अभयकुमार सरदार यांनी साधकांच्या प्रत्येक छोट्या मोठ्या शंकांना अतिशय समर्पकपणे दिलेली उत्तरे पाहिल्यास निदर्शनास येते की, श्री. सरदारांनी ध्यानाच्या प्रत्येक पैलूचा सविस्तर आणि विस्तृतपणे उलगडा केला आहे व साधकांचे पूर्ण समाधान होईल या पद्धतीने अतिशय सोप्या भाषेत माहिती दिली आहे. मार्गदर्शन केले आहे. ध्यान म्हणजे काय? त्याचे प्रकार, पद्धती काय? हे समजावून सांगताना श्री. अभयकुमार सरदार हे अनेक पैलूंचा उलगडा करतात.

अतिशय सुसंबद्ध व समर्पक भाषेत ते आपल्याला ज्ञानामृत पाजतात व आवश्यक तिथे आपल्या डोळ्यावरील अंधश्रद्धेचे पडदेपण फाडतात.

श्री. अभयकुमार सरदार हे गुरुतत्त्व प्रणालीचे प्रणेते आहेत. ते म्हणतात, “गुरुतत्त्व हे परमसत्य, परमसूक्ष्म, परमव्यापक, परमशांत, परमसाक्षी, परमशिव, परमज्ञानमय, परमविज्ञानमय, परमसंवेदनाक्षम, परमतरल, परमतत्पर, परमआनंदमय, परमचैतन्यमय, परमकार्यतत्पर परमफलदायक, परमशक्तिमय, परमसुंदर, विश्वव्यापक, जाणीवस्वरूप, संकल्परूप, विश्वमार्गदर्शक मूलतत्त्व आहे”. हे तत्त्व विश्वरूपी नाट्याचा लेखक, मार्गदर्शक व निर्माता आहे, म्हणून हे विश्वनाट्य गुरुतत्त्वाच्या संकल्पनेप्रमाणे चालू राहणे आवश्यक आहे. तसे न झाल्यास हे विश्वनाट्य आनंददायक होण्याऐवजी दुःखःमय होऊन त्याचा अवेळी नाश होईल, म्हणून आपल्या व विश्वाच्या नाशास व असमतोलास कारणीभूत होऊ नये यासाठी आपली संकल्पना व गुरुतत्त्वाची संकल्पना यांमध्ये सुसंवाद राहणे आवश्यक आहे. त्याकरिता त्याचे मार्गदर्शन घेण्यास आपण परमतत्पर, परमसंवेदनाक्षम व परमसाक्षी असणे आवश्यक आहे हे सांगणारे कलाशास्त्र म्हणजे गुरुतत्त्व योग.

गुरुतत्त्वाशी एकरूप होणे हीच समाधी त्यासाठी प्रयत्न करणे हीच साधना, त्यातून होणारे ज्ञान धारण करणे हीच साधना आणि त्याने निर्माण केलेले विश्व हेच त्याला जाणण्याचे साधन आहे.

या योगात सर्व योग सामावलेले आहेत हेच याचे महात्म्य आहे. सहजप्रकृतीशी सुसंवाद साधून गुरुतत्त्वयोग साधता येते. त्यासाठी ईश्वरवाद, निरीश्वरवाद. आस्तिकत्व, नास्तिकत्व, सगुण-दुर्गुण वा विशिष्ट उपासना, मानवनिर्मित श्रद्धा, निष्ठा, विचार, कल्पना, भावना वगैरेंची गरज नसून तो अखिल मानव व जीवजंतू, प्राणिमात्रांना जन्मतःच प्राप्त आहे व त्यांची त्याच्यावर सहज श्रद्धा असते. या कारणाने हे विश्व अखंड, सहज अस्तित्वात राहू शकते. सर्वांनी गुरुतत्त्वयोग साधून आपले स्वतःचे व इतर

जीवजंतू, प्राणीमात्रांचे जीवन सुखमय करणे आवश्यक आहे हेच गुरुतत्त्वयोगाचे प्रयोजन आहे. हे या पाच पुस्तकरूपी शृंखलेच्या भागातून सतत प्रतित होत राहते.

## २.२ विमला ठकारप्रणित मौन ध्यान :

### २.२.१ ध्यानमय दैनंदिन जीवन :

अध्यात्म हे जगण्यासाठी आहे आणि जगणे याचा अर्थ माणसांमाणसांतले संबंध शुद्ध करणे, सुधारणे हे तत्त्व ज्यांच्यामधून प्रवाहित झाले आहे त्या श्रीमती विमला ठकार यांच्या चशवळींरींळेप ळप वरळश्रू श्रळषश या पुस्तकाचा ध्यानमय दैनंदिन जीवन हा भावानुवाद आहे. खास मराठी साधकांसाठी हा अनुवाद श्री. अप्पासाहेब कुलकर्णी यांनी केला आहे. त्या आवर्जून म्हणतात, खीं ळी र लीळीळींष लहरीरलींशी.

**लेखक परिचय :** बंडखोर बाल्य व तडफदार तारुण्य हे ज्यांचे विशेष अशा विमला ठकार यांनी ब्रह्मचर्य व्रत घेतले. नागपूर विद्यापिठातून एम.ए. केल्यावर आचार्य विनोबार्जींसह भूदानयज्ञात भारतभर भ्रमण करताना अनेक अनुभव गाठीशी जमा झाले. तरीही खऱ्या अर्थाने त्यांच्यामध्ये जीवन-परिवर्तन झाले. तो जे. कृष्णमूर्तीशी संपर्कात आल्यावरच! स्वतंत्रपणे, समूहाशी व व्यक्तिगत संपर्क साधत त्यांनी आध्यात्मिक तत्त्वे प्रवचने व पुस्तकांच्या माध्यमातून उलगडून दाखवली. त्यांचे साहित्य प्रथमच वाचणाऱ्यांच्या मनामध्ये त्या कोण-कुठल्या असे सामान्य कुतूहल असते. त्यांचे विस्तृत चरित्र उपलब्ध नाही. मात्र जप रप एुंशीपरश्र त्तेरसश या आत्मचरित्रावर इंग्रजी छोट्या पुस्तिकेत व इतर पुस्तकांमधून त्यांच्या गत जीवनाबद्दल ओझरते उल्लेख आहेत. त्या स्वतः आपली ओळख आम्ही ऋषिकुळांतले अशी करून देतात. म्हणून त्यांची शिकवणूक व त्यांचे लेखन, प्रवचन हीच त्यांची खरी ओळख आहे.

**उद्देश :** या पुस्तकामधून त्यांची शिकवण व विचार पुढीलप्रमाणे प्रकट होतात. त्यांची शिकवणूक मूलतः मौनाची आहे. अध्यात्म हा प्राप्तीचा विषय नव्हे, तो विषय आहे जीवन समजण्याचा, उमजण्याचा आणि जे समजले-उमजले ते प्रत्यक्ष जगण्याचा, त्यासाठी, मन म्हणजे विचारांचा एक अव्याहत प्रवाह, हे समजून घेऊन, मनाशी (विचारांशी) असलेले आपले तादात्म्यतेचे नाते बदलून, त्याकडे साक्षित्वाने, प्रतिक्रियामुक्त अवलोकनातून पाहायला शिकणे, हे पहिले पाऊल आहे. हे स्वशिक्षण

आहे. या स्वशिक्षणाची ओढ लागावी लागते, त्यासाठी वेळ द्यावा लागतो. यातून अस्थिर मन स्थिर होते, स्थिर मन शांत होते, शांत मन मौन होते आणि या सक्रिय मौनातून दैनंदिन संबोधांचे जीवन जगता येते.

अस्थिर मन - स्थिर मन - शांत व शांत मन - मौन व सक्रिय मौनातून दैनंदिन जीवन अशी शब्दरचना म्हणजे पाण्यावर एकामागोमाग एक उमटलेले तरंग भासत राहतात.

लेखिका या पुस्तकामधून ध्यानाची खास अशी कोणतीही प्रक्रिया सांगत नाहीत. तसेच कोणत्याही मार्गाचा निषेधपण करीत नाहीत. तसेच त्या स्वतःला गुरू मानत नाहीत, पण मित्रत्वाच्या नात्यातून, सख्यसंवादाद्वारे या पुस्तकामधून सतत मार्गदर्शन करीत राहतात. पुणे येथील विमला सत्संग परिवाराने महाबळेश्वर येथे त्यांची शिबीरे आयोजित केली होती व या परिवाराच्या पुढाकाराने हे पुस्तक आकारास आले आहे. विमलाजींच्या या पुस्तकाबद्दल श्री. अप्पा कुलकर्णी म्हणतात, “पश्चिमेची वैज्ञानिक प्रतिभा व पूर्वेची आंतरिक आध्यात्मिक प्रतिभा या दोहोंच्या समन्वयातून जन्मलेली ही कृती आहे.”<sup>९</sup>

**ध्यानसाधना :** लेखिका ध्यानसाधनेबद्दल लिहण्यापूर्वी वर्तमानाच्या पार्श्वभूमीवर लिहतात. आज भारत देश हा अत्यंत कठीण व दुःखद परिस्थितीतून जात असताना चोहोबाजूंनी घेरलेल्या काळोखाचे त्या वर्णन करतात, हा काळोख वाढत चालला आहे. कारण त्यांच्या मते, माणसाच्या नैतिक चारित्र्यामध्ये जसे संकट उद्भवले आहे तसेच साऱ्या समाजाच्याही चारित्र्यामध्ये हे संकट उद्भवलेले आहे. समाजाच्या प्रत्येक कार्यक्षेत्रात मानवी मूल्यांची घसरण होते आहे, न्हास होतो आहे. त्याला आळा घालणे, आवर घालणे हे दिवसेंदिवस अवघड होत आहे. अशा उतरण लागलेल्या परिस्थितीत माणसाच्या दैनंदिन जीवनात ध्यानाला स्थान व औचित्य आहे का? असा प्रश्न सर्वांच्या मनात सतत उमटत राहतो. लेखिकेच्या मते, ज्यांना ज्यांना म्हणून खऱ्या अर्थाने जीवन जगायचे असेल त्या त्या सर्वांच्या जीवनात ध्यानसाधनेला जरूर अवकाश आणि औचित्य

आहे. ध्यानसाधनेमध्ये अवकाश व औचित्य याबाबत श्रीमती विमलाजी ठकार म्हणतात, “हे जीवन जगणे म्हणजेच एक धन्यता होय, असा ज्यांचा भाव असेल त्यांच्या जीवनात ध्यानसाधनेला जरूर अवकाश आणि औचित्य आहे. जीवन नुसतेच जगणे नव्हे तर परस्पर संबंधात ते समाधानकारकपणे जगणे, यात जीवनाची सार्थकता आहे ही गोष्ट ज्यांच्या लक्षात आली आहे, ज्यांना या समंजसपणाचे वरदान मिळाले आहे, त्यांच्या जीवनात ध्यानसाधनेला जरूर अवकाश व औचित्य आहे.”<sup>१०</sup> ज्यांना समाधानकारक जीवन जगायचे आहे त्यांच्या जीवनात ध्यान औचित्य आहे असे सांगून ध्यान जीवनात आणावयाचे की नाही हा प्रश्न त्या वाचकांवरच सोपवतात. या औचित्याच्या विषयावर चर्चा करत असताना त्यांना जीवन म्हणजे काय? याचे स्वरूप जाणणे आवश्यक वाटते. त्यांच्या मते जीवन म्हणजे समग्रता होय. जीवन हे मूलतः समग्रतेत आहे, जीवन अखंड आहे. ते एकजिनसी, एकसंध आणि समग्र आहे. त्याच्या समग्रतेत प्रत्येक गोष्ट एकमेकींशी संबंधित आहे, जोडलेली आहे. जीवनाच्या साऱ्या जटिलतेचा मूळ गाभा म्हणजे त्याच्यातील सर्व गोष्टी परस्परांबद्दल आहेत. ही जीवनाची समग्रता आपल्या विशिष्ट इंद्रियानुभवांतूनही ओळखणे किंवा तिचे सतत भान ठेवणे म्हणजे खऱ्या अर्थाने धार्मिक होणे होय.

लेखिकेने जीवनाची समग्रता जाणवणे हे कठीण वाटते याचीही समर्पक कारणमीमांसा केली आहे. माणसाला निसर्गाने जी विविध इंद्रिये दिली आहेत त्याद्वारे मिळणारे सारे अनुभव हे एकदेशी आणि मर्यादित असेच असतात. जीवनाची अवघी समग्रता एकदम कवेत घेणे हे कोणत्याही इंद्रियाला कधीच शक्य नसते. एका विशिष्ट अशा वस्तूचा विशिष्ट मर्यादित अनुभव घेणे एवढीच प्रत्येक इंद्रियाची क्षमता असते, तीसुद्धा काही एका विवक्षित कालमर्यादामध्ये! इंद्रियांच्या क्षमतेनुसार, समग्रता म्हणजे धार्मिक व्हायचे असेल तर सर्वत्र समग्रता बघणे, विशिष्ट वस्तूतही समग्रताच लपलेली आहे याचा अनुभव घेण्यास समर्थ होणे. लेखिका धार्मिक होण्यास मदतीचे मार्गदर्शन या लेखनातून जरूर करतात. परंतू कोठेही, कोणालाही आश्रयाचा हात देत नाहीत हे त्यांचे



वैशिष्ट्य वारंवार स्पष्ट होत राहते. समग्रता आपल्या देशातील लोकांना चटकन आकलन होते याबाबत विमला ठकार पुढीलप्रमाणे मत व्यक्त करतात, “आपल्या देशात समग्रता सामान्य मानवालाही आकलन होऊ शकते. कारण जगातील इतर देशांमध्ये अनेकानेक धार्मिक संस्था आणि संघटना उभ्या करण्यात आल्या आहेत. पण या आपल्या देशात मात्र जीवनाचे विज्ञान आणि योग किंवा जगण्याची कलाच प्रामुख्याने शोधण्यात आलेली आहे.”<sup>११</sup>

ही जीवनाची समग्रता नीट समजावी म्हणून लेखिका शब्दांचे, साहाय्य घेत आहेत, अनेकानेक तात्त्विक उपपत्तींचा उहापोह करत आहेत हे स्पष्टपणे नमूद करतात व केवळ शब्दज्ञान हे पुरेसे नसते, केवळ बौद्धिक आकलन हे पुरेसे नसते. केवळ शब्दज्ञान हे आपल्या अस्तित्वामध्ये मौलिक परिवर्तन घडवून आणू शकत नाही. निव्वळ शाब्दिकता ही वांझोटी असते. बौद्धिक आकलनाने फार तुम्ही विद्वान वगैरे होऊ शकाल, पण त्याने तुमच्यात खरेखुरे परिवर्तन होणे अशक्य आहे. आपल्या बुद्धीने ज्ञान मिळवून हे आपण स्मृती मंजूषेत साठवून ठेवतो मात्र त्याने आपल्यांत समग्र परिवर्तन होत नाही, असा स्पष्ट व परखड शब्दांत इशारा लेखिका देतात व हे परिवर्तन होत नाही याचे कारण असे की आपल्यावर झालेले सारे आधीचे संस्कार (कंडिशनिंग) फक्त बुद्धीवर झालेले नसतात. ते झालेले असतात आपल्या आंतरतम अस्तित्वावर, मज्जसंस्थेवर, रासायनिक ग्रंथीव्यवस्थेवर. अगदी नखशिखान्त आपण म्हणजेच आपले मन असते. आपल्या कुटूंबाचे संस्कार असतात, जातीचे संस्कार असतात, नुसत्या शब्दज्ञानाने किंवा स्मृतिगत उपपत्तींनी आपल्या जाणीवशक्ति पर्यंत किंवा चेतनेच्या अंतरंगापर्यंत, अर्धचेतन आणि अथवा अवचेतन स्तरापर्यंत शब्द जाऊन पोहचू शकत नाही. याच कारणामुळे गीताभ्यास करणाऱ्या किंवा वेदान्तविद्या कंठगत करणाऱ्या व्यक्तिलाही पुष्कळदा संतापलेला किंवा मत्सराने जळत असलेला आपण बघतो.

मानवी मनाचे व वास्तवाचे परखड विश्लेषण करताना वेगवेगळ्या संस्कारांमुळे जाणीवेच्या अंतरंगात शब्दांच्या माध्यमातून पोहचू शकत नाही हे वाचकालाच आपोआप

उलगाडते. शब्द ज्ञानाने आपल्यात विरोधाभास निर्माण होतो यासाठी वेदविद्याशास्त्र संपन्न व्यक्ति कशी संतापी, मत्सरी वृत्तीची असते हा दाखला त्या देतात. व जिथे शब्दज्ञान कुचकामी ठरते. बरोबर याच ठिकाणी ध्यानसाधनेचा विचार क्रमप्राप्त ठरतो. इथेच साधनेचे औचित्य सुरू होते. या औचित्याचा विचार करत असतानाच लेखिका ध्यानाचे औचित्य व आवश्यकता सांगताना पुन्हा एकदा देशापुढे असलेल्या शीलसंकटावर भाष्य करतात. त्यांच्या मते, देशापुढची समस्या किंवा पेचप्रसंग हा राजकीय किंवा आर्थिक पेचप्रसंग आहे असे जरी वर वर वाटत असले तरी मूलतः तो पेचप्रसंग किंवा संकट हे एक शीलसंकट आहे. नैतिक चारित्र्यामध्ये हे संकट आहे. मानवीमूल्यांची जाणीवच मुळी नष्ट होत चालली आहे. अजिबातच श्रद्धा राहिलेली नाही. स्वार्थाकरिता माणूस खुशाल सत्य पायदळी तुडवीत आहे. माणूस आज इतका अन्यायी बनला आहे की विवेकबुद्धीची टोचणी म्हणून काही एक त्याला उरलेली नाही. शोषण, रक्तपात, विश्वासघात, खोटारडेपणा, बेईमानी हेच सगळीकडे, सगळ्या संबंधात दिसते आहे. ध्यानसाधनेस पर्याय नाही हे सांगताना विमला ठकार म्हणतात, “मूल्यांची किंवा चारित्र्याची जाणीव हाच एकमेव मार्ग लेखिकेने सांगितला आहे. सरकार अगर कायदा ही चारित्र्याची जाणीव निर्माण करू शकत नाही, शब्दज्ञान इथे व्यर्थ ठरले आहे म्हणजेच शब्दज्ञान, सरकार व कायदा या जाणीवनिर्मितीसाठी व्यर्थ आहे. म्हणूनच ध्यानसाधनेशिवाय पर्यायच राहिलेला नाही.”<sup>१२</sup>

**ध्यान संकल्पना :** ध्यानसाधनेची तीव्र आवश्यकता लेखिका स्पष्ट करतात व वाचकाला ध्यान म्हणजे काय, स्वरूप व ध्यानाने होणारे परिणाम स्पष्ट करतात. ध्यान व एकाग्रता यामधील फरक स्पष्ट करतांना श्रीमती विमलाजी ठकार म्हणतात, “ध्यान म्हणजे काही एखादी शारीरिक किंवा मानसिक क्रिया अजिबात नाही, चित्ताची एकाग्रता म्हणजेही ध्यान नव्हे. एखादा विशिष्ट बिंदूवर लक्ष केंद्रित करणे किंवा एखाद्या विशिष्ट वस्तूवर धारणा करणे ही वेगळीच गोष्ट आहे. अशी ही धारणा किंवा एकाग्रता करणे ही एक अतिशय उपयोगी अशी कुशलता आहे. आणि आपल्या शाळाकॉलेजातून विद्यार्थ्यांना हे

कौशल्य आपण अवश्य शिकविले पाहिजे. एकाग्रतेचा अभ्यास बुद्धी तीक्ष्ण करतो, ग्रहणशक्ति सारख्या इतर शक्ति नाही धारदार बनवितो आणि स्मरणशक्ति सुद्धा तीव्र करतो.”<sup>१३</sup> ध्यान व एकाग्रता यांच्यामधील भेद लेखिकेने नेमक्या शब्दांत मांडला आहे. एकाग्रता हे एक ध्यानाद्वारे मिळणारा लाभ आहे असे लेखिकेस वाटते. ध्यान ही काही शरीराची अथवा मनाची क्रिया नाही. ध्यान ही एक स्वत्त्वाची अशी अवस्था आहे की त्या अवस्थेत आपला विकास होतो, आणि तो समग्रपणे होतो, ध्यान ही एक अशी अवस्था आहे की, त्या अवस्थेत संस्काराधीन (कंडिशन) मनाची, साऱ्या भूतकाळाची, साऱ्या चेतन, अवचेतन आणि अचेतन मनाची हालचाल स्वतः होऊन किंवा स्वेच्छेने थांबते. संस्काराधीन मन त्यावेळी पूर्णतः शांत झालेले असते. शरीराच्या आणि मनाच्या दृष्टीने त्यावेळी संपूर्ण स्थिरता असते. कसलीही हालचाल नसते. समग्रतेने जीवनाची अनुभूती ध्यानाद्वारे होत असताना स्थिती व गती या जीवनाच्या दोन अंगांचा विचार सूक्ष्मरित्या येथे लेखिकेने केला आहे. ज्या अर्थप्रधान समाजरचनेत सध्या जगत आहोत त्यामध्ये माणसाला संबंध दिवसभर, अगदी अमानुष गतीने, अति परिश्रम करावे लागतात - तेही शरीर आणि मन या दोन्ही स्तरांवर करावे लागतात. परिश्रम असा होतो की माणसाची मज्जासंस्था, मनःस्थिती पराकाष्ठेची थकून, भागून आणि शिणून जाते. त्या मनाला विश्रांतीच मिळत नाही. लेखिकेने मानवी जीवनातील हे परखड वास्तव सांगताना गतिरहितता या अवस्थेवर भाष्य केले आहे. गतिरहितता याविषयावर विमलाजी ठकार म्हणतात, “गती व स्थिरता याप्रमाणेच साकार आणि निराकार, वाणी आणि मौन, गती आणि स्थिती, प्रकाश आणि अंधार, जन्म आणि मृत्यू, अशी परस्पर विरोधाभासी तथ्ये सामावून घेऊन जीवनाची एकूण समग्रता बनलेली आहे. पण माणसाने या द्वैतात उगीच एक विरोध कल्पिला आहे, एक विजातीयता मानून ठेवली आहे. द्वैतातून द्वंद्व उभे केले आहे. पण मौन हा वाणीइतकाच जीवनाचा महत्त्वपूर्ण असा दुसरा भाग असतानादेखील आपणाला त्याची, म्हणजे मौनाची दीक्षा दिली जात नाही.”<sup>१४</sup> सामान्य मानवी मनाची द्वैतभावाची वृत्ती व लेखिकेचा समग्र दृष्टीकोन येथे

विशेषत्वाने प्रकट झाला आहे. हा द्वैतभाव आपल्यामध्ये असतो कारण भौतिक स्तरावर वस्तूंचा संग्रह, बौद्धिक स्तरावर ज्ञानाचा संग्रह, मनाच्या व संवेदनांच्या स्तरावर अनुभवांचा सारखा संग्रह करित राहणे म्हणजे जगणे असे आपण समजतो. लेखिकेने या संग्रही वृत्तीचा परिणाम येथे स्पष्टपणे नमूद केला आहे. सतत काही ना काही प्राप्ती करित राहणे, प्रत्येक अनुभवांबरोबर मी ला किंवा अहंकाराला अधिकाधिक मजबूत करित राहणे, प्रत्येक प्राप्तीबरोबर मी भोवतीचे कवच घट्ट करित जाणे, त्यासाठीच सारे ज्ञान, सारे अनुभव आणि साऱ्या वस्तू गोळा करणे ही आपल्या जीवनाची तऱ्हा आहे. समग्रतेपासून अलग होऊन, तुटून, बाजूला पडून विभक्त होऊन जगत राहतो. संग्रह, परिग्रह, ममता, मालकीहक्क हे या सगळ्यांचे कारण आहे.

**ध्यानपद्धती (प्राथमिक तयारी) :** मौन, गतिरहितता ही जी जीवनाची तितकीच महत्त्वाची दुसरी बाजू, तिची ओळख करून देणारी जीवन जगण्याची शैली म्हणजे ध्यान होय. आपल्या शुद्ध, निष्कलंक आणि निर्लेप (अनकंडिशन्ड) अस्तित्वाची ओळख करून देणारा असा हा ध्यानमार्ग आहे. आपल्या मूळ अस्तित्वाला संस्कार (कंडिशन) कधीच स्पर्श करू शकत नाही याचा अनुभव घडविणारा असा हा ध्यानमार्ग आहे. ध्यान, ध्यानाची स्थिती हे जीवनाचे दुसरे अंग याबाबत विवेचन करत असताना ध्यानावस्थेसाठी पूर्वतयारी शारिरीक अथवा व्यावहारिक पातळीवर तसेच मानसिक पातळीवर कशी करावी याचे सविस्तररित्या वर्णन या प्रकरणात केले आहे. याबाबत लेखिका पुढीलप्रमाणे मार्गदर्शन करतात. प्रथम दिवसाची किंवा रात्रीची कोणतीही अशी एक वेळ काढावी. सतत कार्यरत होण्याच्या क्षेत्रापासून थोडा वेळ स्वतःला बाजूला काढावे. दररोज काही वेळ तरी सर्व प्रकारच्या व्यापातून दूर होऊन, स्वतःच्या निव्वळ आहेपणाच्या, असणेपणाच्या सान्निध्यात, अगदी एकटे एकांतात बसावे. नुसते शांत बसून राहावे. यावेळी सक्रियतेपासून असक्रियतेकडे, शब्दांपासून मौनाकडे आणि गतीकडून केवळ स्थितीकडे आपण स्वतः होऊन, स्वेच्छेने, राजीखुषीने येऊन शांत होऊन राहावे. कोणत्या तरी हेतूसाठी किंवा काही मिळविण्यासाठी म्हणून नव्हे! निर्हेतुकपणे शांत

बसून राहावे. यावेळी मनात आशा, अपेक्षा, आकांक्षा नसाव्या कारण या अपेक्षाच माणसाला अशांत व तणावग्रस्त करतात हा मौलिक सल्ला दिला आहे. अशा ध्यानावस्थेत मानव जेव्हा स्वेच्छेने, राजीखुषीने येतो व त्याला एकदम विश्रांती मिळते, शांती मिळते. मिळवायचे नाही आहे, कसलाही अनुभवबिनुभव घ्यायचा नाही आहे, काहीही बघायचेही नाही आहे, फक्त स्वतःशीच स्वतः होऊन राहायचे आहे, आणि ही खरी विश्रांती आहे.

याचबरोबर ध्यानाची पुढची पायरी लेखिकेने मनोविश्लेषणात्मक पद्धतीने मांडली आहे. ध्यान म्हणजे विश्रांती असली तरी आपल्या अंतर्दुःखी मानसिक हालचाली चालूच असतात त्यासाठी उपाय सुचविला आहे तो म्हणजे निरीक्षण होय. ध्यानातही विचारशृंखला चालूच राहतात यावर विमलाजी ठकार प्रभावी उपाय पुढील शब्दांत मांडतात, “ध्यानधारणा म्हणजे सक्रियतेच्या क्षेत्रातून थोडा वेळ बाजूला होणे, आणि बाह्य आवरणे दूर करून आपले आंतरिक स्वत्व शोधणे आणि अनुभवणे होय. ध्यान म्हणजे स्वगृही परत येणे, आराम करणे, विश्रांती घेणे होय. मात्र बाह्य क्रियाकलाप बंद केलेले असले तरी अंतर्दुःखी मानसिक हालचाली चालूच असतात, मनात कितीतरी विचार येतच असतात. कसल्या ना कसल्या आठवणी येतच असतात.”<sup>१५</sup> अशावेळी या मानसिक क्रियांचे निरीक्षण हा मार्ग लेखिकेने सुचविला आहे.

**निरीक्षणाचे हत्यार :** दैनंदिन व्यवहारात आपण कर्ताभावात किंवा भोक्ताभावात असतो. ध्यानसाधनेच्या वेळी मात्र आपण कर्तेही नसतो, भोक्तेही नसतो. यावेळी फक्त तटस्थ निरीक्षक असतो. अंतर्दुःखीचे अनैच्छिक मनोव्यापार सतत चालू असतात हे फक्त पाहात राहणे ही अवांचित निरीक्षणाची सहजावस्था असते. या अवस्थेमध्ये आपण पूर्ण सावध असतो, व ही सावधानताही तटस्थ असते, प्रतिक्रियामुक्त असतो व अशा प्रकारे कर्ताभाव आणि भोक्ताभाव मागे टाकून आपण द्रष्टाभावाकडे येऊ लागलो की ध्यानावस्था जवळ येऊ लागते. या विचार, दृश्य व भावनांचे मूल्यमापनही करत नाही, तुलना करून तरमतभावही ठरवत नाही.

तटस्थपणे निरीक्षण करताना फक्त मार्गदर्शक सूचना येथे लेखिकेने केल्या आहेत. मात्र सविस्तर सूचना, हे करा-करू नका असा सूचनांचा मारा वा फाफटपसारा कुठेही नाही. मार्गदर्शक सूचना देऊन बाकी सर्व साधकांवर लेखिकेने सोपवले आहे. ही निरीक्षणाची पद्धत चूका व शिका या मानसशास्त्रीय पद्धतीवर आधारित आहे. निरीक्षण करतांना बऱ्याचवेळा आपण तटस्थ राहात नाही. अशावेळी पुन्हा तटस्थ निरीक्षणाकडे येण्याचे स्वयंशिक्षण कसे द्यावे हे स्पष्ट करतांना श्रीमती विमलाजी ठकार म्हणतात की, “केवळ तटस्थ निरीक्षक म्हणूनच राहायचे, प्रतिक्रिया करायची नाही, हे स्वयंशिक्षण द्यावे लागते. या शिक्षणाच्या वेळीही कधी चुकणे, कधी जमणे असे होतच असते. आपण नकळत तटस्थपणा विसरतो आणि एखाद्या विचारावर बरीवाईट प्रतिक्रिया करू लागतो. मग एकदम आपली चूक आपल्या लक्षात येते आणि मग पुन्हा आपण तटस्थ निरीक्षण करू लागतो. तर असे हे होणारच. याचेच नाव शिक्षण, याचेच नाव साधना. तटस्थ निरीक्षण ही गोष्टच और आहे. त्यावेळी सौंदर्य असते केवळ बोधाचे, निखळ सावधनेचे, मूल्यभावमुक्त नग्न संवेदनेचे. तिथे त्यावेळी कसले निकष नसतात, कसल्या चौकटी नसतात, कसली प्रामाण्यशरणा नसते. तिथे असते फक्त अवधानाची एक ज्वाला, एक ज्योत!”<sup>१६</sup> अशा तऱ्हेने निरीक्षकाची तटस्थ स्थिती ही जोपासावी लागते व ही तटस्थता जोपासण्यासाठी ध्यानसाधना हीच उपयुक्त आहे असे आग्रहाने प्रतिपादन केले आहे.

**निरीक्षणामधून स्वप्रतिमा भंजन :** ध्यानसाधनेत जेव्हा तटस्थ निरीक्षण घडते तेव्हा कोणकोणते परिणाम होतात, आपल्या समजुती कशा नाहिशा होतात याचे लेखिकेने निरीक्षणावर आधारित असे स्पष्टीकरण केले आहे. लेखिकेच्या मते तटस्थ निरीक्षणामुळे आपल्यातील पूर्ण भिनलेला भूतकाळ आपल्या अवधानासमोर प्रगट होतो. आपल्यातील विदारक वास्तविकतेचा धडधडीत साक्षात्कार होतो व आपले खरेखुरे अंतःस्वरूप सामोरे येते व अहंकाराचे, आपल्या प्रतिमेचे भंजन होते व आपल्यातील इच्छामूलक चिंतनाला अवकाश राहात नाही. विज्ञानशास्त्राप्रमाणेच अध्यात्म हे ही एक अत्यंत विशुद्ध असे

शास्त्रच आहे. आपल्या आंतरिक स्वरूपाचा शास्त्रशुद्धपणे शोध घेणारे शास्त्र म्हणजे अध्यात्मशास्त्र होय व तसेच आपल्या चेतनेचा शुद्ध स्वरूपाचा शोध घेणारे शास्त्र म्हणजे अध्यात्मविज्ञानशास्त्र.

लेखिकेने तटस्थ निरीक्षण, अध्यात्मविज्ञान या बाबींचे अतिशय उच्च पातळीवर सखोल विचार केला आहे व मांडला आहे. एका अर्थाने तटस्थ निरीक्षणाने काय घडते याचा आरसाच आपल्यासमोर धरला आहे. तटस्थ निरीक्षणाने काय घडते याबाबत श्री. प्रमोदभाई शिंदे म्हणतात, “जेव्हा निरीक्षणाची अवस्था सातत्याने टिकवली जाऊ लागते तेव्हा माणसात एकदम उत्स्फूर्तपणे बदल घडून येतो. कारण क्रोधाचे थैमान तुमचे तुम्हालाच दिसलेले असते. तुमच्या स्वार्थीपणाचे, क्षुद्रपणाचे दर्शन तुम्हाला झालेले असते. तुम्ही जेव्हा पुनः तुमच्या संबंधांमध्ये, लोकांशी व्यवहार करू जाता तेव्हा तुमच्या क्षुद्रपणाची पूर्ण जाणीव तुम्हाला झालेली असते.”<sup>१७</sup> एका विलोभनीय अशा असाह्य अवस्थेत तुम्ही उभे राहता, अशी निव्वळ असाह्यता अथवा असुरक्षितता म्हणजेच खरी निर्दोषावस्था (किंवा इनोसेन्स) होय.

ध्यानामध्ये या तटस्थ व सावध निरीक्षणाचा लेखिकेने अत्यंत सूक्ष्म अभ्यास करून यामधील अगदी गाभा या पुस्तकातून सारांशरूपाने मांडला आहे. निरीक्षण करतांना साधकांचे सातत्य जेव्हा टिकते तेव्हा तर दृष्टाभावही नाहीसा होतो. प्राथमिक अवस्थेत आपण निरीक्षण करत आहोत ही जाणीव असते. पुढे जेव्हा तटस्थ निरीक्षण अवस्था संपूर्ण मुरते तेव्हा ही आपल्या जाणीवशक्ति ची नित्याचीच अवस्था बनते. अगदी श्वासोच्छ्वास सहजगत्या चालावा त्याप्रमाणे ती निरीक्षणाची अवस्था क्षणोक्षणी चालूच असते. ही दुसरी स्थिती किंवा पुढचा टप्पा म्हणता येईल, मग त्याच्याहीपुढे, नंतर जेव्हा निरीक्षणाची आणि त्यात ‘मी’ चीही जाणीव राहात नाही, आणि त्या ‘मी’ वाचूनच मनापुढे येणारी सर्व दृश्ये पाहिली जाऊ लागतात तेव्हा, त्या ‘मी’ प्रमाणे ती दृश्येही मग हळूहळू मावळू लागतात. मग उरते ते शुद्ध दर्शन कारण तिथे द्रष्टाही उरलेला नसतो आणि दृश्यही उरलेले नसते. स्वामी आनंद ऋषीजी विमलाजींच्या ध्यानाबद्दल

पुढीलप्रमाणे मत व्यक्त करतात, “संसाराच्या एकूण कर्मचक्रातून नियतीच्या, नियतीच्या कार्यकारण-चक्रातून आणि सर्वच प्रकारच्या विचारचक्रातून माणसाला मुक्त करणारा हा ध्यानमार्ग आहे. एका मौनाचा महासागर उरतो. सतत अवधान व पूर्ण मौन हे ध्यानाचे मार्ग आहेत. ध्यान हे शारिरीक किंवा मानसिक नसते, तर जीवनव्यापी असते.”<sup>१८</sup>

मौनाला लेखकाने महासागराची समर्पक उपमा दिली आहे. यामागे सागराइतके अथांगपण मौनामध्ये असते हे लेखिकेला अभिप्रेत असावे. लेखिकेच्या दृष्टीकोनातून या मौनाच्या महासागरातून मी किंवा अहंकार पूर्णतः क्रियामुक्त होतो व त्या मौनात मग वैश्विक मन अवतरते. अंतराकाशाच्या महासागरात विश्वचैतन्याचा अवतार होतो. यालाच वैश्विक ज्ञान, विश्वऊर्जा असेही लेखिकेने संबोधले आहे.

निरीक्षण - तटस्थ निरीक्षण - द्रष्टाभाव - द्रष्टाभाव नाहीसा होणे - अहंकार विरहितता - निर्दोष - श्रद्धा - विश्वचैतन्य अशा एकेका पायरीवरून चढत चढत लेखिका या प्रकरणात हा प्रवास भगवद्सत्तेच्या शिखरापर्यंत उलगडून दाखवतात. आपले व्यक्तिगत चैतन्य विश्वचैतन्याच्या महासागराशी एकरूप होते व अशी व्यक्ति संपूर्ण बदलते, तिच्यामध्ये संपूर्ण परिवर्तन होते व लेखिकेच्या मते, असे प्रतित होते की, ती व्यक्ति सर्वज्ञ आहे, त्रिकालस्पर्शी आहे, महाज्ञानी आहे. आणि ते विश्वचैतन्य त्या व्यक्तित्त चोवीस तास अखंडपणे वास करीत असते. त्यामुळे प्रत्येक वेळी, प्रत्येक ठिकाणी आणि प्रत्येक संबंधात किंवा व्यवहारात अत्यंत योग्य तेच आचरण त्या व्यक्तिकडून उत्स्फूर्तपणे घडत असते. तिच्या व्यवहारात अचूकपणा असतो आणि ताजेपणाही असतो. सर्व जगाच्या कल्याणासाठी साक्षात् भगवद्सत्ताच त्याच्या शरीराचा, मनाचा, सगळ्याचाच उपयोग करीत असते. अंतर्यामी तो मनुष्य एक शून्य बनलेला असतो. भगवत्सत्ताच आता त्याच्यामार्फत लोकसेवा करीत असतो. अशा लोकसेवेची म्हणजेच सिद्धपुरुषांची उदाहरणे येथे लेखिकेने दिली आहेत. उदा. येशू ख्रिस्त, गौतम बुद्ध, रामकृष्ण, परमहंस, रमणमहर्षी अशा सिद्ध पुरुषांचे मौन हे निवासस्थान असते.



मात्र लेखिकेने येथे एक सावधानतेचा इशाराही दिला आहे. लेखिका सूचित करतात की, मौनाच्या या विशिष्ट टप्प्यावर येताच काही श्रेष्ठ साधक हा स्वतःच्या अलौकिक सामर्थ्यात गुरफटून जातो, जगाच्या उद्धाराच्या कल्पनेने पछाडतो व मिशन किंवा संप्रदायाची निर्मिती करतो व संप्रदाय किंवा पंथाच्या चाकोरीतच तो फिरत राहतो.

विश्वचैतन्याशी एकरूप होणे ही खरी ध्यानावस्था नव्हे. दिव्य घटना घडून येत असल्या तरी, अंतर्दामी प्रचंड क्रांती घडलेली असली तरी खरी ध्यानावस्था त्या सर्वांच्या पुढेच असते. खऱ्या ध्यानावस्थेचे वर्णन या प्रकरणात लेखिकेने केले आहे.

खरी ध्यानावस्था म्हणजे समाधी, म्हणजेच संन्यास : खऱ्या ध्यानावस्थेबद्दल सांगण्यापूर्वी लेखिकेने आपणास भूल कशाकशाची पडते हे पार्श्वभूमीदाखल स्पष्ट केले आहे. इंद्रियसुख, विचारशैली किंवा शब्दकला, शब्द/ संगीताच्या स्वरांनी केलेली भावजागृती यामुळे आपण हरवून, भूलून जातो. विश्वचैतन्याची एकरूपता तटस्थ निरीक्षणाने होते पुढेपुढे विश्वचैतन्याचा संचारही हळूहळू मावळतो व फक्त एक सौम्य आहे पण तेवढा राहते. एक शुद्ध आणि साधे अस्तित्व तेवढे उरते, आणि हे अस्तित्वही, त्या माणसाचे असे म्हणण्यापेक्षा खुद्द जीवनानेच असे म्हणणे बरे. खरोखर त्या विश्वचैतन्याचा संसार मावळल्यानंतरची ती अवस्था म्हणजे केवढी विलक्षण आणि सार्थ असते. केवळ निश्चल अशा नग्न अस्तित्वाशी एकरूप होऊन राहिले की, जीवनात धन्यतेचा क्षण येतो. हीच समाधीची स्थिती आहे. ही समाधीची स्थिती कशी पायरीपायरीने गाठली जाते याचे वर्णन करतानाही लेखिकेमध्ये हा तटस्थ सावधपणा प्रतित होत राहतो. सारांशरूपाने, लेखिका पुनःच सांगतात की, व्यक्तिगत शारीरिक, वाचिक व मानसिक अशा साऱ्या अनुभवांकडून प्रथम आपण तटस्थ निरीक्षणाच्या अवस्थेपर्यंत जातो, मग निरीक्षणाकडून मौनाच्या अवस्थेपर्यंत आपण जातो आणि शेवटी मौनावस्थेच्याही पलीकडे अशा समाधीच्या अवस्थेपर्यंत आपण जातो. समाधी म्हणजेच खरी ध्यानावस्था होय, तोच

संन्यास (सम्यक् न्यास किंवा योग्य ठेवणे) आता तिथे कसलीही अनावश्यक हालचाल नसते, तिचे कारणच नसते.

ध्यानावस्था ही एक क्रांतिकारी अवस्था आहे. त्या अवस्थेत प्रस्फुटित होता येते. तिथेच जगता येते आणि आवश्यक वाटेल तेव्हा त्या अवस्थेतूनच मानवी संबंधात उतरता येते. ध्यानावस्था म्हणजे काही जीवनाचा शेवट नव्हे, मुक्काम नव्हे. तिथूनच तर ह्याचि देही पुनर्जन्म सुरू होतो. तिथून तर द्विज बनतो माणूस. पूर्वानुभवाने समृद्ध वर्तमानक्षणाशी इमान राखून, समग्रतेशी सतत संधान बांधून अगोदर विशिष्टावर पकड ठेऊन असा हा अध्यात्मनिष्ठ माणूस उत्स्फूर्तपणे आणि निर्भयपणे समाजात वावरत असतो.

या ध्यानमार्गातून निर्भय व अध्यात्मनिष्ठ माणसाची निर्मिती होत असली तरी वास्तव जगात अशी आदर्श माणसे फार दुर्मिळ आहेत कारण खऱ्या धर्मसाधनेचा व माणसाच्या दैनंदिन जीवनाचा कुठं संबंधच राहिलेला नाही. ही लेखिकेला तीव्र खंत आहे व विश्वशांतीची तळमळ आहे. म्हणूनच लेखिका मित्रत्वाच्या नात्याने उपदेश पुढील शब्दांत करतात, “नुसती समाजरचना किंवा वर्गरचना यात बदल करून ही समस्या सुटणेच शक्य नाही. आपल्याला बदल घडवून आणायचा आहे तो प्रत्यक्ष व्यक्ति-व्यक्तिमध्ये घडवून आणायचा आहे. व्यक्ति आणि समाज दोघांनीही हातात हात घालून जायला हवे. माणसात बदल घडत असतो तो स्वेच्छेने घडून येत असतो. आणि अशाप्रकारे अगदी स्वेच्छेने बदल घडवून आणणारी प्रक्रिया म्हणजेच अध्यात्म होय. आणि यासाठीच मी इतका वेळ अध्यात्माबद्दल म्हणजेच ध्यानमार्गाबद्दल बोलत राहिले आहे”.

याचबरोबर फक्त ध्यानमार्गाबद्दलच लेखिका का बोलतात याचेही स्पष्टीकरण देताना त्या म्हणतात, ध्यानविषयीच मी प्रामुख्याने बोलले याचे कारण असे की तो सर्वात जवळचा आणि थेट मार्ग आहे. त्या मार्गाने वाटचाल करताना तुमचे स्वातंत्र्य आणि स्वनिर्णयक्षमता अबाधित ठेवता येते. त्यासाठी काही घरदार तुम्हाला सोडावे लागत नाही किंवा कुठे पळापळही करावी लागत नाही. हा तर समजूतदारपणाचा आणि

मौनाचा प्रखर मार्ग आहे आणि तो थेट ध्यानाकडेच नेणारा आहे. पण अर्थातच मघाशी म्हटल्याप्रमाणे दुसराही एक मार्ग आहेच, तो दुसरा मार्ग म्हणजे प्रेमाचा मार्ग आहे. भक्तीचा मार्ग आहे.

ध्यान आणि प्रेम : लेखिकेच्या मते समज व प्रेम या माणसाला शुद्ध करणाऱ्या गोष्टी आहेत. प्रेमाचे विवेचन करताना त्यांना अहंकाराचे समर्पण ही अत्यावश्यक गोष्ट वाटते. भक्तियोगामध्ये आपण ईश्वरार्पण होऊन राहतो व या ईश्वरार्पणामध्ये अहंकार हा स्वेच्छेनेच निर्वृत्त होतो.

परंतु ज्या व्यक्तित्वर बुद्धिवादाचा पगडा असतो त्यांना हा प्रेममय भक्तीमार्ग अंगीकारणे अवघड वाटते व ज्या मंडळीवर हार्दिकतेचा पगडा असतो त्यांना ध्यानमार्ग आपला वाटत नाही.

इथे लेखिकेचे वेगळेपण जाणवते ते म्हणजे व्यक्ति तितक्या वाटा हे सत्य आहे. स्वयंनिर्णय हेच प्रमाण लेखिकेने मानले आहे. म्हणूनच त्या म्हणतात, तुम्ही मौनाच्या आणि ध्यानाच्या मार्गाने गेलात काय किंवा प्रेमाच्या, भक्तीच्या आणि अहंकारसमर्पणाच्या मार्गाने गेलात काय, दोन्हीचाही मुक्काम शेवटी एकच असतो. कोणत्या मार्गाने जायचे याची निवड तुम्ही स्वतःच करायची आहे. कारण स्वयंनिर्णयाचा किंवा स्वेच्छेचा मार्गच अध्यात्माचा मार्ग होय.

अशा तऱ्हेने भक्ती आणि समज यांची सांगड घालून अध्यात्मसाधना करावी. अध्यात्म व व्यवहार यांची सांगड ध्यानमार्गाने घालता येते. हा विश्वास या पुस्तकातून देण्याचा प्रयत्न लेखिकेने केला आहे.

२.२.२ आधार पण आश्रय नव्हे :

“मी अकारण बोलत नाही आहे. लिहित नाही आहे. आपल्याला ऐकावेसे, वाचावेसे वाटते, एवढे कारण मला पुरेसे आहे. आपल्या सगळ्यांच्या भाग्याने मी कोणी संत-योगी, मुक्तामा-महात्मा, अशा कक्षेमध्ये बसणारी व्यक्ति नाही. एक मित्रत्वाच्या नात्याने येणारी, जीवनाची अभ्यासू व्यक्ति आहे. आपण काही घ्यायला, जीवनात

चमत्कार घडविण्यास आलो आहोत असा माझा भ्रम नाही. परंतू बुद्धी निर्भ्रान्त होऊन चित्त निःसंशय होऊ शकेल अशा प्रकारचा संवाद येथे घडेल. मौन, शून्य याबाबत भिती असेल तर ती निघून जाईल एवढेच मी मानलेले आहे. कोणाला काही पटवून घ्यायला नाही तर आपल्या या स्नेहमीलनासाठी मी येथे आले आहे.” श्रीमती विमला ठकार यांच्या सत्संग शिबिरामधील प्रवचनांचे हे लिखित स्वरूपात संकलन केले आहे ते आधार-पण आश्रय नव्हे या पुस्तकातून !

हे पुस्तक लेखिकेने फक्त लिहिलेले नसून संभाषणात्मक, संवादात्मक शैलीतून केलेल्या हितगुजाचे हे शब्द आहेत. हे पुस्तक म्हणजे विमलजींना प्रत्यक्ष ऐकण्याचे आवाहन आहे. प्रवचने ऐकलेल्यांसाठी संदर्भ-सूची ठरेल व पुनःपुन्हा ऐकावेसे वाटेल तेव्हा हे पुस्तक रेडीरेकनर ठरेल असा विश्वास अनुवादकांनी व्यक्त केला आहे.

या पुस्तकामधून आठ प्रवचनांमधून लेखिकेने साठपेक्षा जास्त प्रश्नांना उत्तरे दिली आहेत. सत्संग, मौन, वर्तमानात कसे जगावे. ध्यान, क्रिया नव्हे अवस्था, आधार पण आश्रय नव्हे, गुरुकृपा, भारतीय संस्कृती, जाणणे-जाणले ते जगण्यासाठी या विषयांवरील प्रश्नांना उत्तरे दिली आहेत. प्रत्येक प्रकरणांत सुरुवातीलाच प्रश्नांची एकत्रित यादी दिली आहे. समारोपाचे प्रवचन म्हणजे वाचकांना बांधून दिलेली शिदोरी आहे.

**लेखिका परिचय :** लेखिका विमला ठकार या रूढार्थाने तरी कृष्णजींच्या खऱ्या शिष्या नसल्या तरी, विमलाजींच्या जीवनात कृष्णजींना बरंच वरचे स्थान आहे, आणि हे शिबीर भरले त्या आधी बरोबर एक आठवडा - १६ फेब्रुवारी १९८६ ला - रात्री, कृष्णजींचे वयाच्या ९१ वर्षी, अमेरिकेत ओहायो इथे निधन झाले. त्या निमित्ताने विमलाजींनी कृष्णजींविषयी काही बोलावे, अशी अनेक शिबीरार्थींची मनीषा होती. म्हणून या पुस्तकातील पहिले प्रवचन हे जे. कृष्णमूर्तींना वाहिलेली श्रद्धांजली आहे व हे प्रवचन/लेख म्हणजे लेखिकेच्या एकूण शिकवणुकींचा पायाच ठरला आहे. त्याचबरोबर, विमलाजींची खास विशेषता त्यांच्या या लेखनातून प्रखरतेने प्रकट झालेली दिसून येते.

विमलाजींचा परिचय सविस्तर स्वरूपात उपलब्ध नाही. त्यांचे जीवनदर्शन, त्यांची शिकवणूक, हीच त्यांची खरी ओळख आहे. त्यांना आलेले अनुभव पार्थिव आणि अपार्थिव - प्रसंगानुरूप त्यांनीच, त्यांच्या लिखाणांतून व प्रवचनांतून प्रगट केलेले आहेत. त्या सर्वांना, स्वतःच्या मार्गक्रमणातील दृश्ये काही तात्पुरत्या विश्रामाची स्थळं असं म्हणून पुढं जातात आणि दुसऱ्यांनाही तसेच पुढे जायला सांगतात. या पुस्तकाचे एक महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांच्या भाषेमध्ये लय व नाद जाणवत राहतो. कारण लेखिका कवियत्रीसुद्धा आहेत. विमलाजींच्या कविता या त्यांच्या आत्म्यानुभूतीनुसार स्फुरलेल्या आहेत. इंग्रजी व मराठी कविता म्हणून या कवितांना आगळे महत्त्व आहे. या पुस्तकामध्येही सध्या दुर्मिळ असलेल्या त्यांच्या कविता विषयानुरूप अशा प्रकरणांमध्ये समाविष्ट केलेल्या आहेत.

आत्मसाक्षात्काराच्या, चैतन्याच्या परमात्म्याचा स्पर्श झाल्यानंतरचा भावस्थितीचे वर्णन मोजक्या शब्दांत महान आशय व्यक्त होणाऱ्या या काव्यातून उमटते. विमलाजी ठकार या काव्यातून म्हणतात,

“सुखदुःखाचे मी स्वागत केलं,                      खुल्या दिलाने उभयतांना भेटले  
सुखाचा मद नि दुःखाचा कैफ चढू दिला            त्या कैफातही, जाणीव जागतीच राहिली  
जाणीवेच्या नि नेणीवेच्या पलीकडील जाणीव!  
ज्या जाणीवेच्या आलोकात एक नवल घडले -  
सुखदुःखाचे बुरखे टाकून, अनावृत जीवन समोर ठाकलं,  
आम्ही कडकडून भेटलो नि त्या मिठीत दोघेही लोपली.  
मग, जे उरलं ते काय आहे? मला ठाऊक नाही.  
त्याला आहे म्हणू की नाही म्हणू? मला त्याचं ज्ञान नाही.”<sup>१९</sup>

जे. कृष्णमूर्ती यांचे विचार व वर्तमान स्थिती : श्री. जे. कृष्णमूर्ती यांच्यावर शब्दरूपांत श्रद्धांजली पहिल्या प्रकरणात वाहिली आहे. या लेखाची सुरुवात करतानाच लेखिकेने मराठी भाषेशी निकटचा संबंध राहिला नसून जशी मराठी भाषा ऐकायला आवडेल तशी

बोलू शकत नाही व त्यामुळे समाधान होत नाही. म्हणून येईल तसे बोलते हे प्रांजळपणाने निवेदन केले आहे.

ध्यान, चैतन्यतत्त्वाचा आजच्या युगात अर्थ शोधण्यासाठी आजच्या काळाची वैशिष्ट्ये जाणून घेणे त्यांना आवश्यक वाटते. एकविसाव्या शतकाच्या पूर्वी शे-सव्वाशे वर्षातील आढावा लेखिकेने सारांशरूपाने घेतला आहे तो पाहिल्यास असे निदर्शनास येते की भौतिक विज्ञान, पदार्थ विज्ञान व यंत्र विज्ञान यांनी मनुष्याच्या आणि समाजाच्या जीवनांत प्रवेश केलेला होता. त्यांतून मिळणारी समृद्धता, संपन्नता यांचे आकर्षण होते साऱ्या जगाला. अंधश्रद्धेच्या जागी बुद्धी, अंधविश्वासाच्या जागी तर्क, विश्वास-परायणतेच्या जागी बौद्धिक पुरुषार्थ यांची प्रतिष्ठा झालेली होती आणि त्या बुद्धीच्या झगझगाटाने, भौतिक-समृद्धीच्या झगझगाटाने, मानवी मन मोठे प्रभावित झालेले होते. यावेळी लेखिकेने असेही निरीक्षण नोंदवले आहे की, भौतिक विज्ञानाच्या पलीकडेपण काही जीवन विज्ञान आहे, आणि बुद्धीच्या किंवा तर्काच्या पलीकडे मनुष्याच्या आत पडलेल्या आणखीपण काही शक्ति आहेत, त्यांचा शोध घेतला जावा आणि तो शोध घेऊन, माणसाने आपले व्यक्तित्व समृद्ध करावे, याकडे लेखिकेने लक्ष वेधले आहे. अशा संपूर्ण परिवर्तनाच्या काळात जे. कृष्णमूर्ती उदयास आले. जे. कृष्णमूर्तीचे बालपण, त्यांनी घेतलेले स्वशिक्षण, त्यांची शून्यावस्था यांचे अगदी सहृदयतेने लेखिकेने वर्णन केले आहे. जे. कृष्णमूर्तीचा हृदयात वर्ल्डटीचर या लपलेल्या भूमिकेबद्दल जी खंत होती लेखिकेच्या शब्दांमधूनही ती खंत तशीच उतरली आहे. अनन्य शरणता या लोकांच्या वृत्तीकडे पाठ फिरवून त्यांनी स्वतःला मैत्रेयाचा व कुणाचाही अवतार होणे नाकारले. लोकेषणा जे. कृष्णमूर्ती यांनी झुगारून दिली. त्यांच्याच शब्दांमध्ये मी कुणाचाही गुरू नाही. माझा कुणी गुरू नाही, म्हणत ऐश्वर्याचा व जगद्गुरूपदाचा त्याग करायचा ही फार निराळी व मोठी गोष्ट आहे. लेखिकेने अगदी आत्मीयभावाने मांडली आहे.

जे. कृष्णमूर्तीच्या विचारांचा, तत्त्वांचा प्रभाव या पुस्तकामध्ये जाणवत राहतो. विमलाजी ठकार यांनी जे. कृष्णमूर्तीच्या तत्त्वज्ञानाचे सार समर्पकरित्या पुढील शब्दांत

मांडले आहे, “मनुष्याला आध्यात्मिकरित्या बौद्धिक किंवा मानसिक गुलामगिरी पत्करण्याची आवश्यकता नाही. संपूर्ण स्वाधीनता हा मनुष्याचा जन्म-सिद्ध अधिकार आहे.”<sup>२०</sup>

विमलजींच्या लेखनातूनही व जीवन तत्त्वज्ञानातून संपूर्ण स्वाधीनतेची आकांक्षा सतत उमटत राहते व अशी जागृती हीच जे. कृष्णमूर्तींना श्रद्धांजली वाहणे होईल असे आग्रहाने प्रतिपादन केले आहे. अनुयायांच्या गर्दी जमविण्याच्या प्रवाहात लेखिकेची फक्त पाच-सहा जिज्ञासू, सत्यशोधक हवेत अशी अपेक्षा यातून त्यांचे वेगळेपण उठून दिसते. म्हणूनच त्यांनी आधार पण आश्रय नव्हे हेच तत्त्व अंगिकारले. त्या आश्रय व आधार देणे याबाबत स्पष्ट करतांना विमलाजी ठकार म्हणतात, “आपल्याला स्वाधीनता नको आहे, बुद्धीला मुक्ती हवी; पण आपल्या मनाला आधार हवा आणि मनाला आधारच नाही हं, आश्रयपण हवा. आपल्याला चालता यायला लागलं, म्हणजे मनुष्य आधार सोडून देतो. आपल्याला जीवनभर आधार हवा आहे म्हणून त्याला मी आश्रय म्हणते अवलंबन हवे आहे, आश्रय हवा आहे.”<sup>२१</sup> स्वतंत्रपणे स्वाधीनतेने मार्गक्रमणा करण्यापेक्षा तथाकथित आधार, आश्रय घेऊन वाटचाल करणे हा मानवी मनाचा स्वभाव लेखिकेने जाणला व आश्रयाने माणूस दुबळा होतो, परीपूर्ण राहात नाही म्हणून विमलजींनी आधार पूर्ण दिला आश्रय देणे येथे परखडपणे नाकारले आहे.

विमलाजीं जे. कृष्णमूर्तींच्या शिष्या नसल्या तरी त्यांच्या जीवनात जे. कृष्णमूर्तींजींना फार उच्च दर्जाचे स्थान आहे. त्यांच्या विचारांचा अगदी सूक्ष्मातिसूक्ष्म अभ्यास विमलाजींनी केला आहे. कृष्णजींच्या तत्त्वज्ञानाचे सार विमलाजी ठकार यांनी पुढीलप्रमाणे मांडले आहे, “समग्र जीवनाचा बिनशर्त, संपूर्ण स्विकार! कुठेही पलायन नाही. निग्रह नाही, निरोध नाही, विकारांपासून पलायन नाही, जबाबदारी सोडून जायचे नाही, त्यांच्याकडे बघायला शिका, त्यांचा अर्थ जाणवून त्यांचे स्वरूप समजावून घ्या आणि स्वरूप समजल्यानंतर जर ते सोडायचे नसतील, त्याला चिकटून राहायचे असेल, तर तुम्ही भले आणि तुमचे विकार भले!”<sup>२२</sup> समग्र जीवनाचा स्वीकार हे

जगण्यांतून विमलांजीनी पाळले आहे म्हणून येथे शब्दांमधून उमटले आहे. या स्विकारामध्ये लेखिकेने जाणणे, अवबोधन, आकलन, अंडरस्टॅंडिंग यावर भर दिला आहे. लेखिकेने येथे मनुष्यमात्राच्या मुक्तीचा महामंत्र दिला आहे. तो म्हणजे अंडरस्टॅंडिंग, स्वतःची समज होय.

सत्संग : या स्वीकाराबाबत जे. कृष्णमूर्तीचे तत्त्व लेखिकेने प्रमाण मानले आहे. म्हणूनच त्यांना श्रद्धांजली अर्पण करणं म्हणजे आपण त्यापासून काय काय शिकू शकतो, ते पाहणे. नुसती फुले वाहायची नाही असे आग्रहाने प्रतिपादन केले आहे.

समग्र जीवनाचा स्वीकार ज्या ज्या मार्गाने अवलंबिता येतो त्यापैकी एक मार्ग म्हणजे सत्संग होय. रूढार्थाने जो सत्संगाचा अर्थ घेतो त्यापेक्षा अगदी वेगळा अन्वयार्थ लेखिकेने येथे उलगडला आहे, लेखिकेने सत्संग या शब्दाची फोड सत्याचा संग अशी केली आहे. जीवनाचे सत्य काय आहे ते जाणून घेण्याची आकांक्षा असेल, त्याच्यासाठी सत्संग, सत्याचा-संग ! इथे मनोरंजन नाही आणि बुद्धिरंजन पण नाही.... एकमेकांच्या सोबत बसून, शब्दांच्या किंवा उपस्थितांच्या मदतीने, जीवनाचे सत्य शोधून काढावे, त्याचा साक्षात्कार घडावा, एवढेच प्रयोजन सत्संगाचे असू शकते. जीवनाचे सत्य एकमेकांसमवेत शोधून काढणे हा फार उदात्त विचार लेखिकेने येथे मांडला आहे, मात्र यामध्ये सत्याचा शोध घेण्याची इच्छा, आकांक्षा आहे, आधार व आश्रयासाठी सत्संगाचे प्रयोजन नाही हे अतिशय परखडपणे मांडतात. बऱ्याच वेळा आपण जर संसारातल्या सुखदुःखाच्या माऱ्याने, यश-अपयशाच्या प्रहारांनी थकलेलो असलो, आणि आपल्याला असे वाटले की आपल्याला एकट्याला काही जगता येत नाही, आम्हाला कुठलातरी आधार हवा, आश्रय हवा, असे म्हणून जी मंडळी आश्रय शोधायला जातात, आधार शोधायला जातात, त्यांची सत्य शोधण्याची बुद्धी राहत नाही, त्यांचा तो हेतू राहत नाही. ती काही सत्यजिज्ञासा, आत्मजिज्ञासा नसते ते आधारच शोधतात आणि मग त्यांना तसे आधार सापडतात. मानसिक आश्रयाला आपण राहतो हे अध्यात्म नव्हे. याची ज्यांना गरज असेल त्यांनी तसे आधार द्यावेत. त्यांची ती एक, सायकॉलॉजिकल



नीड एक मानसिक आवश्यकता असेल, तर त्याची पूर्ती त्यांनी करावी. पण असे आश्रय शोधणे किंवा आधार शोधणे, म्हणजे अध्यात्म-साधना आहे अशा भ्रमात राहू नये.

अध्यात्मसाधनेचे स्पष्टीकरण करतांना लेखिकेने आधारालाच आदर्श मानून मार्गक्रमणा करतांना ती साधना होत नाही हे ठामपणे प्रतिपादले आहे कारण लेखिकेच्या मते, अध्यात्माची यात्रा तर एकाकी यात्रा आहे. जीवनाच्या आणि आपल्यामध्ये कोणी भाष्यकार येऊ नयेत, कोणी मार्गदर्शक येऊ नयेत, कोणी आपल्यावर अधिकार गाजवणारी, प्रभुत्व गाजवणारी व्यक्ति येऊ नये. आपण दुसऱ्याचे फॉलोअर्स असता कामा नये हे प्रतिपादन करतांना सत्संगातून नवी परंपरा निर्माण होता कामा नये अन्यथा आपले जीवन विरोधाभास बनते. याबाबत विवेचन करताना विमलाजी ठकार म्हणतात, “सत्संगाचे प्रयोजन, आधार आणि आश्रय शोधणे असू शकत नाही. हे आपल्याला मान्य आहे का ? हे जर मान्य नसेल, तर मग आपण आत्मदीपो भव असे म्हणणाऱ्या तथागत बुद्धाचीसुद्धा मंदिरे बांधू, मूर्ती उभारू आणि बुद्धं शरणं गच्छामि असे म्हणून एक परंपरा निर्माण करू ! सत्संग शिबीरांचे प्रयोजन, परंपरा निर्माण करणे नाही. नवा संप्रदाय जन्माला घालणे नाही. कारण अशा आधार आश्रयाने आपण अंधानुयायी बनू शकतो. म्हणून सत्संगात या व्यक्त सृष्टीशी आपला संबंध जिज्ञासू सत्यशोधकाचा असावा कारण दैहिक, भौतिक हे जे व्यक्त सृष्टीसोबतच आपले जीवन आहे, अध्यात्म साधनेचा तो पाया आहे. सत्य-शोधनाचा तो पाया आहे त्याची उपेक्षा होऊ नये.”<sup>२३</sup>

व्यक्त म्हणजेच भौतिक सृष्टीची उपेक्षा करू नये हे प्रतिपादन करतानाच लेखिकेने या भौतिक सृष्टीत रूढी, परंपराद्वारे गुरफटता कामा नये, असा इशारा दिला आहे. कारण रूढी, परंपरा, रितीरिवाज, सवयी, लोकमान्यता यांच्यामध्ये गुरफटलेले जे चित्त आहे, जी बुद्धी आहे, त्याला कधीही वर्तमानाचा साक्षात्कार घडत नाही, आणि मग जीवन मग थोड्याच वेळात नीरस होऊन जाते हे आग्रहाने प्रतिपादन केले आहे.

या व्यक्त तसेच भौतिक जीवनातले एक कटू निरीक्षणही लेखिकेने या प्रकरणात नोंदवले आहे. ते म्हणजे, यंत्र, विज्ञान, हाय टेक्निक् यांनीपण आपल्याला सुखसोई

दिल्या आहेत आणि तत्त्वज्ञानाने, दर्शनाने, साहित्याने, माणसांची बौद्धिक आणि मानसिक भूक शांत करण्याचा आहार दिला आहे, पण त्यांनीपण सुखी होत नाही त्याला त्याच्यामध्ये तृप्ती वाटत नाही. आपल्या देशात तर आपण गरीब आहोत. अर्धी जनसंख्या गरीब आहे. अभाव आहे, म्हणून आपण सुखी नाही, पण जे देश संपन्न आहेत अमेरिकेसारखे, ऑस्ट्रेलियासारखे, अगदी संपन्नतेच्या पराकाष्ठेवर आहेत, तिथं विज्ञान आहे, यंत्रविज्ञान आहे, समृद्धी आहे, व्यक्तिला समाजामध्ये स्वातंत्र्य आहे. पण तिथेसुद्धा आतून मनुष्याला संतृप्ती नाही. म्हणूनच येथे व्यक्त व अव्यक्ताच्या पलीकडे काहीतरी अनंत असे नामातीत, रूपातीत आणि गुणातीत असे काही त्या परमसत्येचा शोध सनातन काळापासून माणूस घेत आला आहे.

या परमसत्येचा शोध मन व बुद्धी या ऐहिकतेच्या मार्गाने घेत असला तरी या मन बुद्धीच्या मर्यादा स्विकारण्यात आधुनिक माणसाला कष्ट होतात म्हणून तो ध्यानाच्या मार्गाकडे किंवा मौनाच्या मार्गाकडे वळत नाही. कारण ध्यान म्हणजे नुसते बसून राहायचे याला निष्क्रियता समजतो असे निरीक्षण लेखिकेने नोंदवले आहे. लेखिका असे मानतात की मनाच्या आणि बुद्धीच्या गतीचा जो मोह आहे, त्या मोहामध्ये मनुष्य गुरफटला जातो आणि त्याला असे वाटते की शरीराच्या आणि मनाच्या, बुद्धीच्या सगळ्या गती आवरून घेऊन शांत बसणे म्हणजे निष्क्रियता आहे. जीवनाचा अर्थ समजण्याकरिता जी एक शांती पाहिजे, जी एक स्थिरता पाहिजे, जी एक गतिशून्यता पाहिजे, त्या गतिशून्यतेला आपण निष्क्रियता समजतो. स्वस्थ असणे म्हणजे निष्क्रियता नाही. आळस, प्रमाद, थकवा या कारणांमुळे बसेल तर ती निष्क्रियता होईल पण कर्मापासून, क्रियेपासून आपल्या इच्छेने घेतलेली, ही मुक्ती आहे.

अशा तऱ्हेने मन, बुद्धीला जाणून निष्क्रिय बसणे ही मुक्तावस्था व थकव्याने येणारी निष्क्रियता यांच्यातील भेद लेखिकेने सारासार पद्धतीने स्पष्ट करून सांगितला आहे. व अशा पद्धतीचे ध्यान हा जीवन जगण्याचा मार्ग आहे, जीवन जगण्याची एक

शैली आहे, आणि या ध्यानावस्थेकडं लोकांची जर नजर वळली तर त्यांना स्वतःला पुष्कळशी मदत होऊ शकते.

**ध्यानसाधना :** ध्यानाच्या या टप्प्यावर आल्यावर कोणत्या पद्धतीने बसायला हवे हे लेखिका स्पष्ट करतात. ध्यानासाठी या सगळ्या क्रिया-प्रक्रियांपासून मुक्त होऊन, चोवीस तासापैकी माणसाने काही तरी दीड-दोन तास स्वतःसाठी वेगळे काढायला हवेत. निःसंशय चित्त होण्यासाठी, शांत बसायला, मौन साधण्यासाठी साधकाला, वेळ काढायला हवा. त्या वेळेला निदान बाहेरच्या दृष्टीने ह्या सगळ्या बंधनाच्या जंजाळातून वेगळे होऊन शांत बसावे, आधी बाहेरच्या दृष्टीने, बाह्यांगाने मुक्ती हवी आणि मग तिचा परिणाम आंतमध्ये होऊन आतमधल्या सृष्टीमध्ये ज्या काही घडामोडी घडायच्या त्या घडतात. हा जो वेळ आहे तो निष्क्रियतेमध्ये जाणारा वेळ नाही. स्वस्थ बसावे, शांत बसावे, शरीराला शांत आणि स्वस्थ बसण्याचा अभ्यास करावा लागतो. त्याला तसे बसता यावे म्हणून, जी काही थोडी योगासने, प्राणायाम किंवा व्यायाम, कसरत करणे आवश्यक आहे म्हणजे, तास-दीड तास बसावे लागले तरी दर ४-५ मिनिटांनी पाय इकडे तिकडे करावे लागणार नाहीत, पाठ दुखणार नाही किंवा कंबर दुखणार नाही. या गोष्टी आपण शिकलो तर त्या शरीराला हे सगळे साधते.

शरीराने स्थिरता आल्यावर मनाने कोणत्या मार्गाने पाहावे याचे स्पष्टीकरण लेखिकेने केलेले आहे हे पाहणे भोक्ता बनून नव्हे, कर्ता बनून नव्हे तर द्रष्टा बनून पाहता यावे. अगदी निखळ दृष्टत्व असावे ही मार्गदर्शक सूचना केली आहे.

**मौन :** एक संजीवक शक्ति : 'मौन' या विषयावर संवाद करण्याआधी लेखिका एक निवेदन करतात ते म्हणजे इथे सहचिंतन होऊन मग सगळ्यांनीच निरीक्षण करून उत्तरे शोधायची आहेत. शाळेप्रमाणे शिक्षक प्रश्नांना उत्तरे देतात तशी रेडिमेड उत्तरे येथे मिळणार नाहीत. विमलाजी जे प्रश्न विचारले जातील त्या प्रश्नांना निरखून-पारखून पाहून या प्रश्नांशीच संवाद साधायला सुचवतात. त्यातूनच म्हणजे या संवादामधूनच उत्तरे उमलायला लागतील असा सार्थ विश्वास यामधून प्रकट होतो. त्यांच्या मते अशा

लेखनाचे, सत्संगांचे प्रयोजनच हे आहे की ज्या हृदयामध्ये प्रश्न जन्माला येतो, त्याच हृदयामध्ये किंवा त्याच बुद्धीमध्ये त्या प्रश्नाचे उत्तर उमलून यावे. या संवादात्मक पद्धतीनेच विमलार्जींनी मौन व साधना यावर चर्चा केली आहे. त्यांच्या मते साधना ही काही साध्य करण्यासाठी नसते तर 'प्रत्यवायविक्षेपनिवारणार्थ साधना'. आपले जे काही मूळ स्वरूप आहे, किंवा दुसऱ्या शब्दांत म्हणायचे तर, आपल्या आत आणि बाहेर जे जीवन पसरलेले आहे, त्या जीवनाच्या मुळाशी त्याचे सत्त्व आहे, ते कसे प्रगट होईल, प्रगट होण्याच्या त्या मार्गात काही अडचणी असतील, अडथळे असतील, अंतराय असतील, विक्षेप असतील, तर ते दूर व्हावेत. यासाठी साधना करावी. साधनेमध्ये आम्हाला काही तरी प्राप्त करायचे, मिळवायचे, कमवायचे आहे, कुठेतरी जायचे आहे. अटेनमेंट, अचीव्हमेंट, ऑबटेनिंग असे काही असू शकत नाही. हा साधनेविषयी पहिला भ्रम आहे. साधनेचा हेतू आपल्यातील सत्त्व प्रकट करण्यातील अडथळे दूर करणे हा आहे हे स्पष्ट करून साधना का करावी व साधनेचे स्वरूप उलगडतात. यावरून साधना म्हणजे स्वशिक्षण. देहाची शुद्ध कशी साधावी? वाणीची कशी साधावी? मनाची कशी साधावी? हे जर आपण शुद्धीकरण साधू शकलो तर, जे आतमध्ये सत्त्व आहे जे आपोआप प्रगट होतेच. सहजगत्या साधनेचे स्वरूप उलगडल्यावर मौन या संजीवक शक्ति चे स्वरूप सांगताना केवळ न बोलणे म्हणजे मौन नव्हे हे फक्त मौनाचे बाह्यांग आहे, पण केवळ बाह्यांगातून अंतरंगाचा गाभा जाणीवेच्या कक्षेत येत नाही. अर्थात या बाह्यांगाचेही फायदे येथे स्पष्ट केले आहेत. बोलण्यातून अग्नितत्त्व व वायुतत्त्व ही विशेष रूपाने खर्च होऊन मनुष्याची फार शक्ति यामुळे खर्च होते यामागची शास्त्रीय कारणे लेखिकेने स्पष्ट केली आहेत.

बोलण्याने अग्नितत्त्व व वायुतत्त्व खर्च होऊन प्राण क्षीण होतात म्हणून मौनाच्या अभ्यासाचे काही नियम लेखिकेने सांगितले आहेत ते म्हणजे कारणावाचून बोलू नये. नेमके व मोजके बोलण्यावर भर देतानाच ज्यांना व्यवसाय व लोकशिक्षणासाठी बोलणे

आवश्यक आहे तेथे बोलावे, पण व्यवहारात मात्र ही शुद्धी साधणे त्यांच्या मते आवश्यक आहे.

मौनाच्या बाह्यांगाबाबत बोलण्याबाबत काळजी घेतली तरी मनुष्य आत स्वतःशीच बोलत असतो तेव्हा शरीराची जी नाडी तंत्रे व रसायनतंत्रे आहे या दोहोंची शक्ति खर्च होत राहते. ही शास्त्रीय मीमांसा लेखिकेने केली आहे. या मिमांसेबरोबरच मौन हा आयाम प्रकट होण्याचे निकष लेखिका ओघवत्या शैलीमध्ये स्पष्ट करतात. संकल्प, विकल्प, भूतकाळातील स्मृती आणि भविष्यकाळाच्या कल्पना, ह्या सगळ्या ज्या वेळेला निःशब्द होऊन, नादमुक्त होऊन, शून्यामध्ये सामावतात त्या वेळेला, आपण ज्याला मौन म्हणू शकू, असा आयाम प्रगट होतो. हा आयाम साधण्यासाठी पाहण्याची साधना केल्यास आपला मनाशी असलेला संबंध बदलतो. मन जे समोर आणते ते द्रष्टा बनून पाहणे ही साधना आहे. हीच साधना दिवसभरामध्ये काही वेळ शांत बसून रिकाम्या पोटी, शांत स्थानी व सुलभ आसनामध्ये करावी हे अगदी प्राथमिक नियम सांगून मनाची स्थिरता, मनाची शांती व मनाचे मौन यातील फरकाचे विवेचन करतात. आपले मन अतिशय अस्थिर व चंचल असते, सतत निरनिराळे विचार येत राहतात या अस्थिर मनाला स्थिर करण्यासाठी काही आधार किंवा अवलंबन देतात. उदा. मंत्र, बीजमंत्र जप. यामुळे अनेक विषयांवर उड्या मारणारे मन एका विषयावर स्थिर होते. याचा मौनाशी संबंध नाही पण अस्थिरतेमधून स्थिरतेकडे आणणाऱ्या शिक्षणाचे एक पाऊल ठरते. मन अस्थिरतेकडून स्थिर एकाच विषयावर होते; परंतु या एकाच विषयामध्येसुद्धा मन अशांत, चंचल असू शकते. अस्थिरतेकडून स्थिरतेकडे व स्थिरतेकडून शांतीकडे जाताना केवळ साक्षीभावाने पाहिल्यास स्थिरतेकडून शांतीकडे आपण जातो. तरीही या शांतीच्या अनुभवामध्ये मन गुरफटते म्हणून हे काही मौन नव्हे. ज्यावेळी खरे मौन आतमध्ये संचारायला लागते तेव्हा कोणी द्रष्टा नाही, कोणी कर्ता नाही, कोणी भोक्ता नाही, कोणी साक्षी पण नाही. कर्ता, भोक्ता भावातून द्रष्टा बनतात. द्रष्टामधून साक्षी बनतात किंवा साक्षीमधून द्रष्टा बनतात. पण हे दृष्टत्व शांत होऊन ज्यावेळेस एक

महाशून्य येते, अगाध, असीम, अपार शून्यामध्ये चेतना जेव्हा प्रतिष्ठित होते तेव्हा त्याला आपण मौन म्हणतो.

फुलाची एकेक पाकळी उमलावी त्याप्रमाणे अस्थिर मन ते मौन हा प्रवास लेखिकेने उमलवत नेला आहे. हे मौनाचे स्वरूप पाहताना त्याचा फायदा काय हा प्रश्न निःसंशय मनात येतो. हा प्रश्न विचारण्याआधीच लेखिकेने मौनाचे लाभ सांगितले आहेत. व्यावहारिक पातळीवरचे लाभ न सांगता अंतरामधल्या परिवर्तनाचे लाभ सांगितले आहेत हे लेखिकेचे वैशिष्ट्य होय. रात्रंदिवस आपण जे मन व बुद्धी वापरतो आणि सगळे ज्ञानमंत्र वापरतो त्यामुळे या ज्ञानतंत्राला, नाडीतंत्राला खूप थकवा असतो. ज्यावेळेला तुम्ही मौनामध्ये खरोखर पोहोचता त्या वेळेला, विश्रांतीमध्ये जसा तुमचा थकवा उतरतो तसा या मनाला, बुद्धीला, प्राणाला व्यापून असलेला थकवा उतरतो. देअर इज ए टोटल रिलॅक्सेशन. एक विश्रब्ध, विश्रांत अवस्था ! कशाचा ताण नाही, कशाचा दबाव नाही, तणाव नाही. अशी एक दबावमुक्त आणि कुठल्याही प्रकारचा ताण नसलेली, अशी परिस्थिती संपूर्ण व्यक्तित्वात उत्पन्न होते व अज्ञात आणि संस्कारमुक्त उर्जांचे गतिशील होणे हा मौनाचा दुसरा आहे. म्हणून जसा मनाचा थकवा उतरतो त्याप्रमाणे शरीराचे, मनाचे व बुद्धीचे अनेक खळ-मळ धुवून निघतात. अनेक आधी-व्याधी दूर होतात. लेखिकेने मौनाचे व्यावहारिक व आध्यात्मिक लाभ येथे स्पष्ट केले आहेत.

वर्तमानात कसे जगावे ? : सत्संग, मौन याबद्दल संवाद साधता साधता लेखिका वर्तमानात कसे जगावे या विषयावर आपल्याला क्रमाक्रमाने आणतात. मानवी नातेसंबंधामध्ये उद्याचा भरवसा ठेवू नये याबाबत आनंद ऋषीजी म्हणतात, “प्रत्यक्ष व्यक्तित्वाची जगण्याचा संबंध येतो तिथे त्या क्षणात सर्वस्व ओतून, सहृदयतेने जगावे असा सल्ला देतात. अध्यात्मसाधना करतानाही प्रत्येक व्यक्तिला संसारात, व्यवहारात जगावे लागते. या व्यावहारिक पातळीवर जगताना मन अतिशय यांत्रिक पद्धतीने काम करते. अशा वेळी मनाला सावध चित्त कसे करायचे हा मूलभूत प्रश्न आपल्या सर्वांना पडलेला

असतो.”<sup>२४</sup> त्यावरही लेखिकेने सर्व पैलूंनी विचार करून मत व्यक्त केले आहे. सर्वप्रथम दिवसभरात ९ ते ५ पर्यंत काम करताना यांत्रिक क्रियेमधून पार व्हावे लागते, तेव्हा ही यांत्रिकता अगदी स्वाभाविक आहे. त्यासाठी आपल्या मेंदूला तरल, चपल, गतिशील बनवावेच लागते अन्यथा आपल्याला जगताच येणार नाही. म्हणून यामध्ये केवळ पुनरावर्तन आहे. या सगळ्या गोष्टीचे भान असावे ही पहिली गोष्ट आणि नंतर हे सर्व, अत्यंत कुशल रितीने करता यावे ही दुसरी गोष्ट आहे व अशावेळी राग, ईर्ष्या वाटणे यासुद्धा यांत्रिक क्रिया हे समजून सावधचित्त असावे हे पटविण्यासाठी लेखिकेने व्यवहारामधील अत्यंत समर्पक उदाहरण दिले आहे. उदा. आपले सहकारी अगर अधिकारी जर कधी काही रागावले, अप्रिय बोलले, अपमान केला, उपमर्द केला तर आपल्या बुद्धीला ते जरूर कळावे. परंतु त्यामुळे आपले चित्त क्षुब्ध होऊ नये. ही जर युक्ती साधली, याची जर आपण साधना केली, तर मग आपण सावधचित्त राहू शकू. लोकांच्या बोलण्यामुळे आपले जेवढे नुकसान होत नाही. परंतु त्या बोलण्यामुळे, आपल्या चित्तामध्ये ज्या प्रतिक्रिया उठतात, त्या प्रतिक्रियांच्या आहारी आपण गेल्यामुळे आपले जास्त नुकसान होते. व्यवहारात जगताना प्रतिक्रिया बाहेर दर्शविता येत नाही. आणि आतमध्ये जिरवता येत नाही म्हणून त्याचा जो काही एकूण ताण पडतो, त्याच्यामध्ये आज समाजात काम करणारी मंडळी अगदी होरपळून निघतो. व्यावहारिक पातळीवरही आपण सावधचित्त राहणे आवश्यक आहे. म्हणजे अध्यात्मसाधनेत फार अडथळे येत नाहीत या लेखिकेच्या मतावरून अध्यात्म व व्यावहारिक जगण्याचाही किती सांगोपांग अभ्यास केला आहे हे जाणवते. असे सावधचित्त राहण्याकरता, यांत्रिक क्रियेच्या वेळेमध्ये आपली प्रतिक्रिया होऊ न देणे किंवा तशी प्रतिक्रिया झालीच तर, तिच्याकडे फारसे लक्ष न देणे, तिचे फार महत्त्व न वाढवणे, त्या प्रतिक्रियेचे लाड न करणे, हे सर्व साधायला हवे. प्रतिक्रियेवर हा पहिला उपाय, आणि मग जेवढा फुरसतीचा वेळ सापडेल त्यामध्ये एकदम संपूर्ण मौनामध्ये उतरून जावे हा दुसरा उपाय. तिसरा उपाय म्हणजे हे स्वेच्छेने स्वीकारलेले जीवन आहे. तेव्हा यामध्ये तक्रार करण्यात

किंवा रडत बसण्यात अर्थ नाही. असा एक विवेक मनामध्ये बाळगावा. व्यावहारिकतेच्या या विवेकपूर्ण जगण्याबरोबरच साधना करताना काही वेगळे अनुभव येतात. उदा. प्रकाश दिसणे, आवाज ऐकू येणे. अशा घटना व अनुभूतींना आपण चमत्कार समजून त्यामध्येच गुरफटून जातो. ही दैवी शक्ति आहे असा भ्रम होतो. लेखिकेने यामागील अत्यंत शास्त्रशुद्ध कारणे देऊन या भ्रमाचे परखडपणे खंडन केले आहे. या सुप्त शक्ति सगळ्यांमध्येच आहेत. कुठल्याही कारणाने सुप्त शक्ति ना धक्का लागला तर जागृत होतात याबाबत लेखिका म्हणतात, आपल्या शरीरामध्ये दहा प्रकारचे अग्नि आहेत. आयुर्वेदात त्यांना दहा प्रकारचे प्राण म्हणतात व आपल्या शरीरात दोन गती आहेत, रूधिराभिसरणाची गती आणि श्वासाची गती. या दोन गतींचं जर अग्नीचा धक्का लागून घर्षण सुरू झाले तर पुष्कळ तऱ्हेचे प्रकाशही दिसू शकतात आणि नादही ऐकू येऊ शकतात. पाच सात प्रकारचे प्रकार आणि सात आठ प्रकारचे नाद यांचा अनुभव येऊ शकतो. तेव्हा प्रकाश दिसणें आवाज ऐकू येणे या ज्या घटना आहेत, या भौतिक घटना आहेत. शरीरामध्ये घडणाऱ्या या घटना आहेत, त्याला आपण फारसे महत्त्व देऊ नये.

**ध्यान : क्रिया नव्हे अवस्था :** “ध्यान हा जीवन जगण्याचा एक मार्ग आहे. जीवन जगण्याची एक शैली आहे. आणि लोक जर ध्यानमार्गाकडे वळले, तर त्यांना स्वतःची स्वतःला पुष्कळ मदत होते. अशा प्रकारे ध्यानमध्ये स्वतःलाच मदत होते अशा शब्दांमधून ध्यानलेखाचा आरंभ लेखिकेने केला आहे. याचबरोबर ध्यान व धारणा या भिन्न क्रिया आहेत. धारणा ही शारीरिक, मानसिक क्रिया आहे. तिचे फायदे आहेत. धारणा जरूर शिकावी पण धारणा म्हणजे ध्यान नव्हे. कॉन्सेंट्रेशन इज नॉट मेडिटेशन असे नम्र पण ठामपणे लेखिकेने प्रतिपादन केले आहे. कारण ध्यान क्रिया नव्हे, कर्म नव्हे, अनुभवही नव्हे, आपण ध्यान नाही करू शकत, पण ध्यानावस्था उदयाला यावी म्हणून पूर्वतयारी करू शकतो. शरीराप्रमाणे मनाचा विकास करण्याकरता धारणेचा अभ्यास उपयुक्त ठरतो. धारणेबाबत मत मांडल्यानंतर लेखिका ध्यान या संकल्पनेबाबत आपले विचार मांडतात.



लेखिकेच्या मते ध्यान ही कुठलीही क्रिया नव्हे. ती एक अवस्था आहे. तो आयाम आहे. त्यामध्ये संपूर्ण संस्कार-मुक्ति आहे. त्यामध्ये भूतकाळाचा भार नाही. त्यामध्ये भविष्यकाळाकडे आकर्षण नाही, निखळ वर्तमान आणि त्या वर्तमानाशी संबंध,कम्युनियन घडल्यामुळे त्या वर्तमानाशी संबंध आल्यामुळे, जी काही प्रफुल्लिता किंवा जो आनंद यायचा, तो येतो. ध्यानामधला महत्वाचा पैलू येथे लेखिकेने नमूद केला तो म्हणजे वर्तमानात राहिल्याने प्रफुल्लता व आनंद मिळतो हा होय. वर्तमानात राहणे हा महत्वाचा विशेष या प्रकरणातून प्रतित होतो. ध्यानामध्ये क्रियामुक्ती, गतिमुक्ती, कर्ममुक्ती आहे. आपल्यामध्ये हा जो मी आहे, अहंकार आहे, त्यांनी आपल्या मर्यादा ओळखून, आपली अंगोपांग सगळी आवरून घेऊन, ज्यावेळेला तो, निःस्तब्ध, निष्कंप, निःस्पंद असा बसतो त्या वेळेला त्याच्या त्या निष्कंप अशा निःस्पंद अवस्थेमधून, त्याच्या त्या अकर्मवस्थेमधून, ध्यान नावाची अवस्था उदयाला येते. ती प्राप्त करता येत नाही. तिच्यावर कुणाचं स्वामित्व नाही. माणसाला ज्ञान, सिद्धी, भक्ती प्राप्त करता येते, ध्यान प्राप्त करता येत नाही.

लेखिकेला ध्यान म्हणजे सर्वामधून मुक्ती हे अभिप्रेत आहे असे येथे स्पष्ट होते. कारण ध्यानाच्या या अवस्थेत त्या ठिकाणी करणाराच राहत नाही. करणाराच उरत नाही. 'पाहता पाहणे नुरोलिया ठेले'. पाहणाराही राहत नाही आणि पाहण्याची क्रियाही राहत नाही. म्हणून ध्यान करणारा तिथे राहत नाही. तो अनुभव नव्हे. ती क्रिया नव्हे, ते कर्म नव्हे. संपूर्ण मन.... त्याच्या जेवढ्या काही गती असतील, चेतन मनाच्या- अचेतनाच्या-अवचेतनाच्या, जेवढ्या काही गती असतील, त्या सगळ्याच गती शांत होतात. ध्यानाच्या या विश्रब्ध अवस्थेचे चित्रमयी वर्णन केल्यावर ही ध्यानावस्था येण्यासाठी काय करायला हवे याचे विवेचन या प्रकरणामध्ये केले आहे. ध्यानावस्था येण्यासाठी मन म्हणजे काय हे समजून घेणे लेखिकेला अत्यावश्यक वाटते. मनाचे स्वरूप ओळखले की साधकाची मनाबद्दलची ममता, मनाच्या काम करण्याच्या पद्धतीबद्दल ममता यातून माझी आवड, माझी मुले अशी भावना, क्रोधाला व असुयेला महत्त्व

देण्याची इच्छा, आपल्या स्वतःच्या प्रतिमेची पूजा हे सगळे निघून जाते. तसेच मनाचे स्वरूप ओळखले म्हणजे ममता जाईल, आग्रह जाईल. आग्रहापोटी येणारे आक्रमण जाईल आणि आक्रमणामुळे एक-दुसऱ्यांचे आमचे हिंसक संबंध आहेत ते पण जातील व अमर्याद अनुभवास येईल. अमर्याद होण्यासाठी बंधनाचे स्वरूप ओळखणे, बंधन हे बंधन आहे, मिथ्या जे आहे त्याचे मिथ्यत्व ओळखणे, मर्यादित आहे याची मर्यादा ओळखणे, हेच आवश्यक आहे.

लेखिकेची प्रत्येकाला या अवस्थेचा लाभ होण्याची तीव्र कळकळ आहे. म्हणून वेळ, आसन, आहार याचे फार काटेकोर नियमांचा बागुलबुवा लेखिकेने केला नाही. खास करून स्त्रियांसाठी मिळेल त्यावेळी, सगळे कामावर गेल्यावर स्वतंत्र कपडे घालून शांत व स्वच्छ जागेत बसणे इतकीच सूचना दिली आहे. त्याचबरोबर ही मनाच्याच वर्तुळातून व मनाच्या आयामातून मुक्त होण्याकरता हे शिक्षण आहे, ही ध्यानाची पूर्वतयारी आहे. यातून ध्यान करू शकत नाही. ध्यान उदयाला येते, जन्माला येते ही स्पष्ट सूचना येथे केली आहे.

ध्यानसाधनेसाठी साधकाने स्वस्थ बसावे, जे विचार येतील ते पाहावेत. त्याची निंदा करू नये. त्यांचा निग्रह करू नये. त्यांना दाबून टाकायला पाहू नये. तेव्हा, निग्रह नाही, दमन नाही, पीडन नाही, नुसतंच बसावे उगाच निवांत. एक मौनाची अवस्था येते. त्यामध्ये द्रष्टा नाही, दृश्य नाही आणि म्हणून दृष्टत्व पण राहात नाही.

यामध्येच मी पाहात आहे अशी भावना पण काही काळ राहते. मला काही तरी दिसते आहे अशी भावना पण काही काळ राहते. आणि मग ते दिसणे पण शांत होते. जो पाहणारा आहे तो शांत होतो आणि म्हणून दृष्टत्व ज्याला म्हटले ती क्रिया पण शांत होते. अशी एक मौनाची अवस्था येते. उच्चतम अशा या अवस्थेचे वर्णन लेखिकेने करताना यात कुठेही शब्द, तत्त्व यांचे जडजंजाळ नाही, सक्त नियमांचा बागुलबुवा नाही, व्यवहारापासून दूर जाणे नाही. अगदी सुलभ शब्द व भावनांमधून लेखिकेने या

दिव्य अनुभूतींचे वर्णन केले आहे. हीच लेखिकेची व लेखिकेच्या जीवनशैलीची विशेषता आहे.

मौनामध्ये साधक स्थिर राहिल्यास त्याचे सकारात्मक लाभ लेखिकेने येथे वर्णिले आहेत.

- साधकाच्या संजीवक शक्ति जागृत होतात.
- देहामधील आधि-व्याधी निघून जातात.
- भूतकाळ नसलेली शून्यामध्ये असणारी प्रज्ञा जागृत होते.
- प्रज्ञाजागृतीमुळे उन्मनी अवस्था येते.
- कुंडलिनी जागृत होते.
- प्रज्ञा व कुंडलिनीच्या संयोगाने विलक्षण आकर्षकता व्यक्तिमत्त्वात उभी राहते.
- बुद्धीमध्ये, शरीरामध्ये तेजस्विता उत्पन्न होते.
- व्यक्तिचेतना शांत होऊन विश्वचेतनेची जागृती होते.

या सगळ्या लाभांचे वर्णन करताना ओघवत्या शैलीत वेगळ्याच उंचीवर लेखिका नेतात व उंचीवरून उतरणीचा जो संहार बहुतांश जणांच्या बाबतीत होतो त्या धोक्याची मातेच्या ममतेने जाणीव करून देतात. लेखिका परखडपणे निवेदन करतात की, विश्वचेतनेच्या व प्रज्ञा जागृतीच्या उन्मादामध्ये सर्वात भयंकर गोष्ट घडते ती म्हणजे कुंडलिनी जागृतीनंतरसुद्धा साधकाने यम-नियम प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान केलेले नसेल तर कुपित व प्रक्षुब्ध अशी कामउर्जा उफाळून वर येते. त्याची अगदी त्राहि माम्-त्राहि माम् दशा होते. म्हणून साधना करायचीच असेल तर यमनियमांपासून केल्यास व्यक्तिमत्त्वाची शुद्धी होऊन जाते.

विश्वचेतना जागृतीनंतर कामउर्जा उफाळणे व त्याकरिता यम नियमांचे आसन इ. चे पालन करणे हा एकमेव उपाय सुचवला आहे. वाचक हे वर्णन वाचताना काही काळ थांबून राहतो व यातून पुढे नेताना या वैज्ञानिक युगात संप्रदायमुक्त

अध्यात्मसाधनेचे महत्त्व येथे पटवून दिले आहे. वैज्ञानिक अध्यात्म साधनेमुळे गुरु-शिष्य नावाने साधकांचे शोषण थांबून त्यांचे नवे संबंध अनुभवी व जिज्ञासू यांच्यामध्ये मैत्रीपूर्ण बनतील, त्यांच्यात बंधुभाव उत्पन्न होईल हा आशादायक विश्वास लेखिकेने व्यक्त केला आहे. मात्र ही मौनावस्था किंवा शून्यावस्था जर पचनी पडली व वैश्विक चेतनाही शांत झाली तर ज्याला ध्यानावस्था म्हणतात ती प्राप्त होते. येथे व्यक्तिगत मन व वैश्विक मन काम करत नाही तर खरोखरच मनातीत, तुर्यातीत, भावातीत, गुणातीत अवस्था म्हणजे ध्यानावस्था अवतरते.

या ध्यानावस्थेचे वर्णन वाचताना आपल्याला कुठेही युथोपिया, एक काल्पनिक विश्व आहे असे प्रतित होत नाही व लेखिकेनेही हे काल्पनिक विश्व आहे असा कुठेही दावा केलेला नाही. ध्यानावस्थेत तद् गतेन मनसा पश्यंति यं योगिनो। हे घडते असा विश्वास मनात उत्पन्न करतात व ज्ञानामधून बोध बनणे, हेच भस्म बनणे झाले की सहजावस्था येते व ध्यानावस्था ही या अर्थाने सहजावस्था आहे असे लेखिकेने म्हटले आहे. लेखिका म्हणतात, सहज झाले की त्याला समाधी म्हणतो; जिथे धातूंचे, गुणांचे, चित्ताचे, वृत्तींचे समधारण आहे. याचवेळी लेखिकेने निर्देश केला आहे की, ही साम्यावस्था प्राप्त झाल्यानंतरसुद्धा शरीराला आधि आणि व्याधी छळू शकतात. मात्र चित्तावर त्यांचा परिणाम होत नाही. येथे रमणमहर्षींनी कॅन्सरची व्याधी सहन नव्हे तर सहजतेने वहन केल्याचा समर्पक दाखला दिला आहे.

समारोपामध्ये लेखिका सत्संग, मौन, वर्तमानात कसे जगावे, ध्यान तसेच गुरुकृपा, भारतीय संस्कृती, जाणले ते जगण्यासाठी याबद्दल सारांशरूपाने सांगतात. अभ्यासकाने विस्तार टाळण्यासाठी व ध्यान यावर नेमकेपणाने लिहिण्यासाठी शेवटची चार प्रकरणे येथे घेतलेली नाहीत. या समारोपाच्या प्रकरणात सत्संग, मौन, वर्तमानात जगणे, ध्यानावस्था यातून साधनेचे, जगण्याचे कर्म म्हणजे साधना हे स्पष्ट करतात व हे करीत असताना चित्तशुद्धी, प्राणशुद्धी, जीवनशुद्धी घडते व जाणीवेचा निरानंद प्राप्त होतो याचसाठी साधनारत राहावे ही प्रार्थना सगळ्यांसाठी केली आहे.

## २.३ समारोप :

निसर्गातील मूलतत्त्वांशी सुसंबद्ध असणारी अशी गुरुतत्त्वयोग ध्यानपद्धती आहे. यामध्ये स्थूल अगर कोणत्याही स्वरूपात गुरुतत्त्व अभिप्रेत नाहीत तर अमूर्त अशा गुरुतत्त्वाची कल्पना मांडली आहे. प्रत्येकामध्ये स्थूल-सूक्ष्म स्वरूपात गुरुतत्त्व आहेच. या गुरुतत्त्वाच्या साहाय्याने पंचमहाभूते, प्राणीमात्र यांच्याशी सुसंवाद साधण्यासाठी ध्यानाची आवश्यकता आहे. ध्यानधारणा वाचून, समजून घेण्याचा प्रयत्न करायचा ; मग शब्द विसरून प्रत्यक्ष ध्यानाला बसायचे, प्रत्यक्ष अनुभूती घ्यायची असा आग्रह श्री. अभयकुमार सरदार यांनी त्यांच्या ग्रंथामधून मांडला आहे. विषयाच्या अनुषंगाने मानवी मन व सद्यपरिस्थिती यांचा साधकबाधक विचार करून ही ध्यानपद्धती निर्मिलेली आहे. आपल्या प्रत्येकात आनंदमयी चैतन्य असून ध्यानातून आतील प्रवास होत राहिला की शरीर व विचारशुद्धी होते. यासाठी अंतर्मुख होऊन शरीरामधील स्पंदनांकडे लक्ष केंद्रित केल्यास बाह्य जाणीवा हळूहळू कमी कमी होत जातात व चैतन्यमयी आनंदस्वरूपाची अनुभूती येते. श्री. अभयकुमार सरदार यांनी अत्यंत मुद्देसुद व सूत्रबद्ध मांडणी या ग्रंथामधून केली आहे. शब्द संपत्तीचा नेमका वापर करून ध्यानाशी संबंधित सर्व मुद्दे एकात एक असे गुंफलेले दिसून येतात. स्त्रियांच्या बाबतीतही अत्यंत प्रागतिक दृष्टीकोन दिसून येतो. शुद्ध व निरंजन स्वरूपात असणारे शिवतत्त्व हे स्त्रिरूपातच आहे हा अभिनव विचार मांडलेला दिसून येतो. त्याचप्रमाणे हा प्रत्येकाचा स्वतंत्र एकट्याचा मार्ग असला तरी ध्यान, धारणा व समाधी साध्य करावेसे वाटणे ही देखील गुरुकृपाच आहे. हा मौलिक विचार येथे मांडलेला दिसतो. तसेच साक्षीभावाबद्दल महत्त्वाचा व वेगळा मुद्दा मांडला आहे. साक्षीभाव साधनेला शिवअवस्था असे म्हटलेले आहे व ही अत्यंत ज्ञानपूर्ण अशी अवस्था आहे हे प्रतित होत राहते. चिंतनशील अशा वृत्तीतून ध्यानाबद्दल या ग्रंथातून विचार व्यक्त केले आहेत, प्रामुख्याने सर्वानी गुरुतत्त्वयोग साधून आपले व इतर सर्व प्राणीमात्रांचे जीवन सुखकर करावे हेच या ध्यानाचे प्रयोजन आहे. अमूर्त अशा तत्त्वाची उपासना करून ध्यान करावे. हाच विचार येथे प्रामुख्याने मांडलेला दिसून येतो.

सतत अवधान व मौनसाधना हे ध्यानाचे मार्ग मानून कोणतेही नियम, रूढीमुक्त अशी ध्यानपद्धती ही विमला ठकार प्रणित ध्यानपद्धती आहे. त्यांच्या 'आधारपण आश्रय नव्हे' या पुस्तकात गुरू, दीक्षा, साधना असे कोणतेही माध्यम आलंबन म्हणून ध्यानासाठी त्यांनी वापरले नाही. त्यांच्या विचारांवर जे. कृष्णमूर्तीचा प्रभाव आहे. गुरू-शिष्य या स्वरूपातून जे. कृष्णमूर्तीची विचारसरणी त्यांनी अनुसरली नाही. तर स्वयंप्रज्ञेने त्यांनी मार्ग चोखाळला आहे. ध्यानाची अंतर्गता एकाद्याची आहे; यामध्ये कोणतेही तंत्र वगैरे वापरू नये हा विचार माऊलीच्या कळकळीने मांडलेला दिसून येतो. तसेच ध्यानाबद्दल वा मानवी वर्तवणुकीबद्दल वरपांगी कितीही परखडपणा, स्पष्टपणा प्रतिबिंबित झालेला दिसून येत असला तरी त्यांच्यातील म्हणून उपजत असणारे आईचे वात्सल्य, कळकळ या पुस्तकांमधून अभिव्यक्त होत राहते. ध्यान हे जीवनव्यापी आहे; ते आत्मसात करण्यासाठी जीवन बदलण्याचा संकल्प कसा आवश्यक आहे हे येथे उलगडून दाखवले आहे. अंतर्गामीचा साक्षी जागा ठेवून स्वतःकडे मूल्यमापन न करता तटस्थपणे पाहणे हे त्यांच्या तत्त्वज्ञानाचे सारांशरूप आहे. त्याचबरोबर नित्य जीवनात व्यावहारिक व आध्यात्मिक असे दोन खंड पाडणे त्यांना अमान्य आहे. व्यावहारिक जीवनात अवधान ठेवल्यास, मौन पालन असल्यास जीवन व्यावहारिक जीवन आध्यात्मिक बनते. हा विचार यातून स्पष्ट होतो. यामधील मौन म्हणजे वैखरी न वापरणे अभिप्रेत नसून भाषण, वाचन, लेखन यांचे मौन हे अभिप्रेत आहे. मौन ही ध्यानाची पहिली पायरी आहे. सामान्य जनांना साधनेच्या प्राथमिक अवस्थेत अशा प्रशान्त मौन ध्यानमग्न अवस्थेची भिती वाटते पण सततच्या साधनेने ही ध्यानमयप्रणाली आत्मसात करता येऊ शकेल. विषयनेच्या प्रगत अवस्थेतही असाच विचार मांडला आहे. प्रगत साधनेसाठी ही ध्यानपद्धती मार्गदर्शक ठरू शकते.

#### २.४ संदर्भ :

१. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध (भाग १), श्री. अभयकुमार सरदार, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग संस्था, शिवाजीनगर, पुणे, तृ. आ. २०११, पृ. क्र. ५१

२. तत्रैव, पृ. क्र. ५२
३. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध (भाग २), श्री. अभयकुमार सरदार, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग संस्था, शिवाजीनगर, पुणे, प्र. आ. २००३, पृ. क्र. ३५
४. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध (भाग ३), श्री. अभयकुमार सरदार, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग संस्था, शिवाजीनगर, पुणे, तृ. आ. २०११, पृ. क्र. ६९
५. तत्रैव (भाग १), पृ. क्र. ९३
६. माझा साक्षात्कारी हृदयरोग, डॉ. अभय बंग, दिलीप माजगावकर प्रकाशक, राजहंस प्रकाशन, १०२५, सदाशिव पेठ, पुणे, आ. पं., पृ. क्र. १४२
७. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध (भाग ३), श्री. अभयकुमार सरदार, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग संस्था, शिवाजीनगर, पुणे, तृ. आ. २०११, पृ. क्र. ५९
८. ध्यानदिक्षा, सरश्री, तेजज्ञान ग्लोबल फाऊंडेशन, पुणे, पुनर्मुद्रण २०१४, पृ. क्र. १०८
९. कुलकर्णी आप्पा, केशव भिकाजी ढवळे प्रकाशन, गिरगांव, मुंबई, प्र. आ., पृ. क्र. ६०
१०. अहो, हे पुण्यकर्म आहे, कुलकर्णी आप्पा, विमला ठकार, “ध्यानमय दैनंदिन जीवन”, केशव भिकाजी ढवळे प्रकाशन, मुंबई, प्र. आ. १९९२, सा. पुनर्मुद्रण २०१३, पृ. क्र. ७,८
११. तत्रैव, पृ. क्र. ९
१२. तत्रैव, पृ. क्र. १०
१३. तत्रैव, पृ. क्र. ११
१४. तत्रैव, पृ. क्र. १२
१५. तत्रैव, पृ. क्र. १४
१६. तत्रैव, पृ. क्र. १६

१७. ध्यान विज्ञान लेख, प्रमोदभाई शिंदे, प्रसाद मासिक, ऑगस्ट २००५, पृ. क्र. ७०
१८. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे, प्र.आ. २०१०, पृ. क्र. ४६
१९. आधार पण आश्रय नव्हे, विमला ठकार, केशव भिकाजी ढवळे प्रकाशन, गिरगांव, मुंबई, प्र. आ. १९८७, पुनर्मुद्रण २००३, पृ. क्र. १०
२०. तत्रैव, पृ. क्र. १४
२१. तत्रैव, पृ. क्र. १५, १६
२२. तत्रैव, पृ. क्र. २४
२३. तत्रैव, पृ. क्र. ३४
२४. ध्यानप्रचिती, ऊनि- स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, पुणे, द्वि. आ. २०१३, पृ. क्र. ४७



## प्रकरण तिसरे

### विपश्यना ध्यान

#### ३.० प्रस्तावना :

हजारो वर्षांपासून भारतात ध्यानधारणा या विषयांवर संशोधन होत आहे. मौखिक व गुरू-शिष्य परंपरेने हे ज्ञान पुढील पिढ्यांसाठी संक्रमित केले जाते व यातून ध्यानधारणेच्या विविध पद्धती विकसित होत गेल्या. या ध्यानधारणेचे स्वरूप, ध्यान करण्याची पद्धत चिरकाल राहावी, तिचे स्वरूप वैयक्तिकरित्या आत्मसात करता यावे म्हणून लेखनाच्याद्वारे प्रयत्न केले. मराठी वाङ्मय समृद्ध होण्यामागे या ध्यानवाङ्मयाचा वाटा फार मोठा आहे. इ.स. २५०० पूर्वीपासून चालत आलेली व मध्यंतरी लुप्त झालेली व पुर्नशोधित अशी विपश्यना ध्यानपद्धती आहे. या ध्यानपद्धतीमधून सजगतेचा प्रवास आपल्याला उलगडत जातो. विपश्यना साधना ही भारताची अत्यंत प्राचीन आध्यात्मिक विद्या आहे. भगवान बुद्धांनी सुमारे २५०० वर्षांपूर्वी तिचे पुनर्संशोधन केले. त्यांनी आपल्या जीवनकाळात ज्ञानप्राप्तीनंतर प्राप्तीनंतर ४५ वर्षे जो अभ्यास लोकांकडून करविला, त्याचे हे सार आहे. संपूर्ण दुःखमुक्ती अनुभवलेल्या त्यांच्या अर्हत भिक्षुंनी लोककल्याणासाठी भारतभर संचार करित प्रचार केला. काही शिष्यांनी भारताबाहेरच्या राष्ट्रात या विद्येचा प्रचार केला. ही साधना शेजारच्या काही राष्ट्रांनी शुद्ध स्वरूपात सांभाळली. त्यामुळे भारतात पूर्णतः लुप्त झालेली ही विद्या ब्रह्मदेशाकडून पुन्हा प्राप्त झाली आहे. ब्रह्मदेशात या विधीला समर्पण भावनेने जपणाऱ्या आचार्यांच्या गुरूशिष्य परंपरेमुळे ही साधना शुद्ध स्वरूपात कायम राहिली. श्री. सत्यनारायण गोयंका यांच्याबद्दल स्वामी आनंद ऋषीजी सांगतात की, “या परंपरेचे विख्यात आचार्य सयाजी ऊ बा खीन यांनी इ. स. १९६९ साली श्री. सत्यनारायणजी गोयंका यांना आचार्यपद सोपवले. त्यानंतर गृहस्थ तसेच भिक्षु, संन्यासी, मुनी वगैरे गृहत्यागींना कल्याणमित्र श्री.. सत्यनारायण गोयंका यांच्या प्रयत्नांनी केवळ भारतातच नव्हे तर ऐंशीहून अधिक देशातही विपश्यना साधनेचा लाभ मिळू लागला आहे.”

ध्यानधारणेच्या विविध पद्धतींमध्ये कालौघात तशीच टिकून राहिलेली लोकप्रिय ध्यानपद्धती म्हणजे 'विपश्यना' होय. या ध्यानपद्धतीचे वैशिष्ट्य म्हणजे ही पद्धती वैज्ञानिक आहे. कोणत्याही जातीधर्माचा यामध्ये संबंध नाही. जरी ही साधना भगवान बुद्धांनी सांगितली असली तरी ती केवळ बौद्ध साधना नाही. ईश्वर किंवा गुरू या संकल्पना या ध्यानपद्धतींमध्ये नाहीत. बौद्ध धर्माचे, ध्यानाची प्रवचने भगवान बुद्ध तत्कालीन जनभाषेत म्हणजे पाली भाषेत देत असत. पालीभाषेत विपश्यनेला विपश्यना म्हणतात. विपश्यना म्हणजे विशेष रीतीने पाहणे (अनुभवणे). ध्यानपूर्वक पाहणे, साक्षीभावाने पाहणे यालाच जे. कृष्णमूर्ती 'चाँडसलेस अवेअरनेस', अर्थात निवडरहित अवधान असे म्हणतात. सर्व ध्यानपद्धतींचे मूळ या अवधानातच आहे. विपश्यना ध्यान, या पद्धतींचे स्वरूप, सम्यक उपजिविका, प्रयत्न, समाधी, शील व सदाचार, दहा दिवसांच्या शिबिराची माहिती, कल्याणमित्र श्री. सत्यनारायण गोयंका यांच्या प्रवचनांचा सारांश, अशा अनेक विषयांवर, विपश्यना विशोधन विन्यास यांच्या तर्फे अनेक पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत. ही पुस्तके कल्याणमित्र आचार्य श्री. गोयंका यांनी हिंदीतून दिलेल्या प्रवचनांवर लिहिली आहेत. त्यामधील 'जगण्याची कला' व 'प्रवचन सारांश' ही दोन पुस्तके अभ्यासासाठी निवडली आहेत कारण या ध्यानपद्धतींवर प्रामुख्याने या पुस्तकांमधून आचार्य श्री. गोयंकाजींनी लिहले आहे.

**३.१ जगण्याची कला :**

**लेखक परिचय व उद्देश :**

मंगलदायी विपश्यना साधनेचा अभ्यास गंभीरतेने करण्यासाठी इगतपुरी येथे आश्रमाची स्थापना झाल्यानंतर मराठी भाषिक त्याचा लाभ मोठ्या संख्येने घेऊ लागले. मराठी भाषेत प्रेरणादायक माहिती देणारे परिपूर्ण पुस्तक उपलब्ध नव्हते. त्यावेळी एका साधकाने ही कमतरता शांतिपथ ह्या पुस्तकाने भरून काढली. द आर्ट ऑफ लिव्हिंग या इंग्रजी भाषेत असलेल्या पुस्तकांचे अत्यंत परिश्रमपूर्वक केलेले सुबोध मराठी भाषांतर असेलेले हे पुस्तक आहे.

आत्तापर्यंत जरी हजारो साधकांनी हा साधनाविधी शिकून आत्मसात केला तरी देखील, विपश्यना साधनेचा इतका खोलवर परामर्श घेणारे एकही पुस्तक आजपर्यंत उपलब्ध नव्हते. सरतेशेवटी एका निष्ठावंत साधकाने ही उणीव भरून काढली आहे.

हे पुस्तक लिहिण्याची उपयुक्तता सांगताना श्री. गोयंका म्हणतात, “या पुस्तकाच्या मदतीने विपश्यना साधनेच्या अभ्यासकांचे ज्ञान समृद्ध होऊन त्यांच्या आकलनाची खोली वाढू शकते व इतरांना या साधनाविधीच्या शिक्षणाची प्रेरणा मिळून त्यांनाही दुःख मुक्तीचा आनंद अनुभवता येऊ शकतो. प्रत्येक वाचकाला जीवन जगण्याची कला हस्तगत होऊ शकतो व त्याला आंतरिक शांती व समन्वयाचा लाभ होऊन, इतरांसाठी शांती व समन्वयाचे जीवन निर्माण करता येईल.”<sup>२</sup>

विपश्यना ध्यानपद्धतीचा उगम, तिची वैशिष्ट्ये व आजच्या युगात आवश्यकता लेखकाने स्पष्ट केली आहे. आज जगाला माहित असलेल्या ध्यान पद्धतीत श्री. सत्यनारायण गोयंका शिकवित असलेली विपश्यना ध्यानपद्धती ही एक अद्वितीय अशी साधना आहे. ही एक साधी साधना पद्धती आहे. हा खरे सुख व मनःशांती मिळवून देऊन सुखी व उपयुक्त जीवन जगण्याचा तर्कशुद्ध मार्ग आहे. प्राचीन काळापासून ब्रह्मदेशातील बौद्ध संप्रदायाने जतन करून ठेवला असला तरी विपश्यना ध्यान विधीत सांप्रदायिक असे काहीच नाही. म्हणूनच जगातील कोणत्याही स्तरातील जाती व संप्रदायातील व्यक्ति हा विधि अभ्यासून त्याचा व्यावहारिक लाभ घेऊ शकतील.

विपश्यना कशावर उपयुक्त आहे याचा उहापोह लेखकाने केला आहे. ही ध्यानपद्धती नुसती शारीरिक वेदनांवरच उपाय करणारी नाही तर सांस्कृतिक व सांप्रदायिक बंधनांच्या पलीकडे नेणारी आहे. त्यांच्या गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली विपश्यनेच्या अभ्यासाचा परिणाम म्हणून त्यांच्या आयुष्यात हळूहळू क्रांतिकारी बदल घडत गेले.

श्री. गोयंका यांची दहा दिवसांच्या शिबीरातील दररोज दिली जाणारी व्याख्याने हाच या पुस्तकाचा मुख्य आधार व उगमस्थान आहे. ही व्याख्याने व त्यांनी इंग्रजीत लिहिलेले काही लेख ह्यांचा मुक्त वापर हे पुस्तक लिहिण्यासाठी केलेला आहे.

या पुस्तकाचे महत्त्वाचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे विषय प्रतिपादनानंतर या विषयाला पुष्टी मिळण्यासाठी दाखले म्हणून कथा घेतल्या आहेत. काही कथा या गौतम बुद्धांच्या आयुष्यातील प्रत्यक्ष अनुभवांवरूनच घेतल्या आहेत. इतर भारतीय कथा समृद्ध वाङ्मयातील नीतीकथांमधून घेतल्या आहेत. तर काही श्री. गोयंकांच्या व्यक्तिगत अनुभवांवर आधारित आहेत. ह्या कथा त्यांच्याच शब्दांत जशाच्या तशा सांगितल्या आहेत. याचा उद्देश भाषांतर करताना मूळ गोष्टीत सुधारणा करणे हा नसून, ह्या गोष्टी सांगताना त्यातील ताजेपणा कायम ठेऊन, ध्यानाच्या अभ्यासातील त्याचे महत्त्व स्पष्ट करणे हा आहे. विषयना अभ्यासाच्या प्रशिक्षणातील गंभीर वातावरण हलके करण्यासाठी तर त्याचा उपयोग होतोच, पण साधनेच्या शिकवणुकीची मध्यवर्ती कल्पना समजून लक्षात राहण्यास या प्रेरक ठरतात.

तसेच या सगळ्यात जुन्या व मान्यताप्राप्त वाङ्मयातून काही उतारे घेतलेले आहेत. काही बौद्ध देशात प्राचीन पाली भाषेत हे वाङ्मय जपून ठेवले आहे. पुस्तकात सगळीकडे सारखेपणा व सुसंवाद साधण्यासाठी असे उतारे भाषांतरित करण्याचा प्रयत्न पुस्तकात अधुनमधून केला आहे. काही उतार्यांचे शब्दशः भाषांतर न करता मूळ पालीतला मतितीर्थ विषयना साधकाला आपल्या साधनेतून प्रतित होईल तसा आणण्याचा प्रयत्न केला आहे.

ही ध्यानद्धती स्वतःचा शोध व अंतिम सत्याच्या शोधासाठी आवश्यक आहे, असा लेखकाने विश्वास प्रकट केला आहे. शरीर व मनाद्वारे येणाऱ्या अनुभवापुरतेच जग आपल्यासाठी खऱ्या अर्थाने अस्तित्वात असते, त्याचे अस्तित्व आता आणि येथेच आहे. त्यापलिकडे कोठेच नाही. येथे आणि आताच आपल्या स्वतःचा शोध घेऊन आपण जगाच्या सत्यापर्यंत पोहोचू शकतो. आपण आपल्या अंतर्सत्याचा शोध घेतल्याशिवाय

आपल्याला अंतिम सत्याचे ज्ञान होणारच नाही. आपल्याला फक्त ह्या सत्याबद्दलच्या आपल्या श्रद्धांचे ज्ञान होईल. त्याबद्दलच्या बौद्धिक समजुतीचे ज्ञान होईल. आपल्या स्वतःचे अवलोकन केल्याने मात्र आपल्याला अंतिम सत्याचे स्पष्ट व सरळ ज्ञान प्राप्त होईल आणि आपण जास्त विधायक व सृजनशील मार्गाने त्याचा सामना करण्यास शिकू. ध्यानधृती :

विपश्यना म्हणजे नेमक काय याबद्दल मार्गदर्शन करतांना स्वामी आनंद ऋषी म्हणतात, “स्वतःच्या अंतर्जगताचा शोध घेण्याचा एक मार्ग म्हणजे हा ध्यानविधी आहे. स्वतःच्या शरीर व मनाच्या सत्याचा शोध घेण्याचा हा एक व्यवहार्य मार्ग आहे.”<sup>३</sup> त्याच्या प्रयोगाने आपल्या शरीरात व मनात खोलवर दडलेल्या समस्यांची उकल होऊन, त्यांचे निरसन होण्यास मदत होते. आपल्यातल्या सुप्त सामर्थ्यांचा विकास होतो. त्या शक्ति चा विनियोग आपल्या व इतरांच्या कल्याणासाठी करण्याचा मार्ग आपल्याला मिळतो.

या पुस्तकाचा गाभा म्हणजे विपश्यना या शब्दाची फोड व या शब्दाच्या उकल होण्यातून या ध्यानाचे स्वरूप स्पष्ट होते. विपश्यना हा शब्द भारतातील प्राचीन पाली भाषेतला असून, त्याचा अर्थ अंतर्दृष्टी, अंतरंग जाणण्याची कुवत असा आहे. विपश्यना हे गौतम बुद्धांच्या साऱ्या शिकवणुकीचे सार आहे, तिचा गाभा आहे. हाच त्यांनी संशोधन केलेल्या सत्याचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. गौतम बुद्धांना आलेला ज्ञानाचा अनुभव ह्या साधनेच्या अभ्यासातूनच आलेला आहे व म्हणूनच त्यांनी आपल्या शिकवणूकीत ध्यानावरच विशेष जोर दिलेला आहे.

या पुस्तकातून या पद्धतीचे वैशिष्ट्य जाणवते म्हणजे या पद्धतीत एक असाधारण सुलभता असून ती साचेबद्ध तत्त्वे आश्चर्यजनक आहेत.

विपश्यना ध्यानाचे दहा दिवसांचे प्रशिक्षण असते. या प्रशिक्षणातून जे शिकवले जाते, या ध्यानाची वैशिष्ट्ये याची अनुभूती या पुस्तकात येते.

तसेच लेखकाचे वैशिष्ट्य म्हणजे या ध्यानपद्धतीत काय करायला हवे, योग्य पद्धतीने केल्यास दुष्परिणाम कोणते याचा स्पष्ट इशारा दिला आहे. पहिले आश्चर्य म्हणजे ध्यानसाधना हे काही वाटते तितके सोपे काम नाही हे लक्षात येते. ध्यानसाधना म्हणजे नुसते बसून राहून आराम करणे ही सर्वसामान्य कल्पना किती फोल आहे याची जाणीव होते, मानसिक क्रिया एका विशिष्ट पद्धतीने, मार्गाने नेण्यासाठी प्रयत्नांची किती शिकस्त करावी लागते हे कळून येते. कोणताही तणाव निर्माण न होऊ देता अगदी सहजपणे काम करण्यासंबंधी सूचना असूनसुद्धा ही कला शिकण्यापूर्वी ध्यानाचा अभ्यास हा निराशा करणारा किंवा अगदीच दमछाक करणारा ठरू शकतो.

दुसऱ्या आश्चर्यास सुरुवात होते ती, जेव्हा आपण स्वतःचे निरीक्षण करून अंतर्दृष्टी विकसित करतो तेव्हा. त्यावेळी येणारा अनुभव हा काही तितकासा आनंददायक किंवा सुखकारक नसतो.

कारण आपण आपली एक मानसिक प्रतिमा तयार केलेली असते. तिचा भर आपल्या कौतुकास्पद चांगल्या गुणांवर देऊन त्यातील दोष टाळण्यावरच असतो व आपल्या स्वभावातील काही विशिष्ट पैलूंना त्यातून पूर्णपणे बाजूला ठेवले जाते. आणखी एक महत्त्वाची खबरदारी घेतली आहे ती म्हणजे विषयना ही साधना सत्याचे सर्वांग दर्शन देणारी साधना आहे. काळजीपूर्वक निवडलेल्या प्रतिमेच्या दर्शनाऐवजी निखळ सत्याला साधक या साधनेद्वारा सामोरा जातो त्यामुळेच त्यातील काही गोष्टी पचवायला फारच जड जातात.

या सूचना वाचल्यावर वाचक स्वतःच्या क्षमतेबाबत शंकाकूल होऊ शकतात. मात्र या अडचणीदेखील दूर होऊ शकतात. हा दिलासा या पुस्तकाने दिला आहे. या सगळ्या अडचणीदेखील अभ्यासाच्या सातत्याने नाहीशा होऊ लागतात. परिश्रमरहित प्रयत्न, तणावरहित सजगता व आसक्तीरहित आस्था त्याला जमू शकते. साधनेसाठी करावी लागणारी झटापट संपून त्या अभ्यासात तल्लीनता येऊ लागते.

निश्चितपणे विपश्यना साधना गौतम बुद्धांनी सांगितलेल्या ध्यानासंबंधीच्या सूचनांशी सुसंगत आहे. सोप्यात सोप्या भावार्थाशी जुळणारा असाच विपश्यनेचा शाब्दिक अर्थपण आहे, सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे तिच्यापासून मिळणारे सुयोग्य, वैयक्तिक, सहज शक्य व तात्काळ परिणाम हे आहेत.

भगवान बुद्धाच्या शिकवणुकीचे सार म्हणजे विपश्यना, आचार्य श्री. सत्यनारायण गोयंका शिकवतात त्या विपश्यना साधनेचे सर्वसाधारण स्वरूप आपल्यापर्यंत पोहोचावे हा पुस्तकाचा उद्देश आहे.

हे पुस्तक म्हणजे विपश्यना ध्यानाची फक्त माहिती देणारे नसून स्वतःचा शोध, स्वधर्माचा, यावा शोध घेण्यास प्रवृत्त करते. आपणा सर्वांना शांत, समाधानी व सुसंवादी जीवन जगावेसे वाटते कारण आपल्या आयुष्यात त्याचीच उणीव भासते. आपणा सर्वांना सुखी समाधानी व्हावेसे वाटते व तसा तो आपला जन्मसिद्ध हक्कच आहे. तरीदेखील बहुतांशी सुखप्राप्ती हे केवळ स्वप्नच ठरते. आयुष्यात आपल्याला असमाधान, प्रक्षुब्धता, चिडचिड, संताप, भेदभाव व दुःख यांचाच अनुभव येतो.

आपले वैयक्तिक असमाधान, वैफल्य हे आपण आपल्यापुरते मर्यादित कधीच ठेवू शकत नाही, उलट आपण ते सर्वांना मुक्त हस्ते वाटतच सुटतो. दुःखी माणसाच्या भोवतालचे वातावरण प्रक्षुब्धतेने भरून जाते.

२५०० वर्षापूर्वी तथागत गौतम बुद्धांनी ही पद्धत शोधली. गौतम बुद्धांबद्दल आचार्य गोयंका म्हणतात, “कोणत्याही पंथांची, कोणत्याही तत्वज्ञानाची किंवा एखाद्या विशिष्ट गोष्टींवर श्रद्धा असणारी पद्धती भगवान बुद्धांनी शिकविली नाही. त्यांनी आपल्या शिकवणुकीस धर्म असे म्हटले. धर्म म्हणजे नियम. कुठल्याही विशेष तत्वप्रणालीच्या किंवा निरर्थक तर्काच्या प्रसारात गौतमबुद्धांना रस नव्हता. तर मानवाच्या वैश्विक समस्येवर व्यावहारिक व सर्वांसाठी लागू होणारा तोडगा त्यांना हवा होता व तो त्यांनी मिळवून आपणास दिला. ते म्हणत, दुःख म्हणजे काय व त्याचे संपूर्ण निराकरण,

निर्मूलन कसे करायचे, हे मी शिकवतो. दुःखमुक्तीशिवाय इतर कोणत्याही गोष्टीवर चर्चा करण्याचेसुद्धा त्यांनी नाकारले.”<sup>४</sup>

एखादी गोष्ट अंधपणे स्वीकारू नये, अगर मान्यता देऊ नये. ही ध्यानपद्धतीसुद्धा अंधपणे स्वीकारू नये व त्याजू नये हे लेखकाने परखडपणे मांडले आहे. कोणत्याही गोष्टीच्या दिखाऊपणावर, त्याबद्दलची मान्यता ठरवू नका असाच त्यांनी आग्रह धरला. “पिढ्यान पिढ्या चालत आलेल्या, सर्वसाधारण मताशी जुळणाऱ्या, धर्मग्रंथात सांगितल्या आहेत म्हणून किंवा मान्यवर व्यक्तींनी सांगितल्या आहेत, किंवा दुसरा कोणताही योग्य पर्याय दिसत नाही म्हणून पक्षपातीपणाने, वरवर विश्वासाह व खऱ्या वाटणाऱ्या गोष्टी किंवा आपल्या गुरूंनी सांगितल्या म्हणून अशा कोणत्याही गोष्टींना अगर मतांना अंधपणे स्वीकारण्यास योग्य ठरवू नका अगर उगीच त्याजही ठरवू नका. तसेच स्वानुभवावर आधारित सत्यशोधन असावे हे मत मांडले आहे. स्वानुभवावर पडताळून पाहिलेले सत्य-धर्म, निसर्गाचे नियम हेच आपले खरे मार्गदर्शक व आपला आसरा होऊ शकतात. ह्याच आधारावर आपण जमिनीवर पाय पक्के रोवून जीवनात आपले संरक्षक होऊ शकतो. म्हणून बुद्धांनी आपल्या शिकवणुकीतून सत्याच्या स्पष्ट स्वानुभवालाच फार मोठे महत्त्व दिले आहे.

शिष्यसंप्रदाय अगर व्यक्तिमहात्म्याचे स्तोम निर्माण करणे हा पुस्तकाचा उद्देश नसून सर्वांसाठी त्यांच्याच प्रयत्नाने निर्वाणाचे, मुक्तीचे पार कसे करता येईल हा हेतू आहे.

स्वतःच्या अंतर्मनाच्या निरीक्षणावर लेखकांनी खूप भर दिला आहे. स्वनिरीक्षणाबाबत आचार्य गोयंका म्हणतात, “सत्याचे खरे अंतरंग समजावून घेण्याचा हा मार्ग आहे. सत्याच्या खऱ्या साक्षात्काराचा हा मार्ग आहे. आपल्या खऱ्या समस्या सोडविण्यासाठी आपल्या परिस्थितीचे सम्यक (योग्य) ज्ञान आपल्याला झाले पाहिजे. वरवर भासणाऱ्या सत्याची ओळख आपण करून घेतली पाहिजे. ह्या भासमान सत्यापलिकडील खोलीत शिरायला शिकले पाहिजे. म्हणजेच सूक्ष्मतम सत्याचे आकलन,



ज्ञान आपण करून घेऊ शकू व अंतिम सत्याच्या अनुभूतीतून, दुःखमुक्तीतून त्या पूर्ण सत्यापर्यंत पोहोचू शकू. मग आपण ह्या सत्यानुभूतीला निर्वाण, मुक्ती, मोक्ष असे कोणतेही नाव दिले तरी ते महत्त्वाचे नसून त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव महत्त्वाचा आहे. सत्याच्या स्पष्ट अनुभूतीचा एकमेव मार्ग म्हणजे स्वतःच्या अंतर्मनाचे आपण स्वतःच केलेले निरीक्षण होय.”<sup>५</sup>

शास्त्रीय प्रमाणता हवी हे पुनःपुन्हा स्पष्ट केले आहे. निसर्गाचे अस्तित्त्व समजावून घेण्यासाठी आपल्याला अंतर्दृष्टीने आपल्या स्वतःच्या स्वभावाचे ज्ञान करून घेतले पाहिजे, म्हणूनच गौतमबुद्धांनी दाखविलेला हा मार्ग आत्मनिरीक्षणाचा, स्वतःला शास्त्रीय पद्धतीने तपासण्याचा मार्ग आहे.

या निरीक्षणासाठी सातत्य आवश्यक आहे कारण आपल्याला प्रक्षुब्ध, दुःखी करणारे व साचून राहिलेले ताणतणाव आपण ओळखू शकतो. त्याचा नाश कसा करायचा हे शिकतो व आपले मन शुद्ध, शांत व आनंदी होते. हा मार्ग म्हणजे सातत्याने अभ्यास करण्याची पद्धती आहे. यात टप्याटप्याने प्रयत्न करणे महत्त्वाचे ठरते. परंतु प्रत्येक टप्यावर लाभ हा ताबडतोब जाणवतो.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ही शिकवणूक व्यवहारात उतरविण्यासाठीच आहे. हा मार्ग धर्म, पंथ यापलीकडचा आहे हे आवर्जून नमूद केले आहे. बुद्धाची शिकवण अनुकरण्यास आपल्याला तथाकथित बौद्ध धर्मात जाण्याची गरज नाही. कोणत्याही प्रकारचे लेबल लावण्याची आवश्यकता नाही. जसे दुःख कोणताही भेदभाव करीत नाही, सर्वाना ते सारखेच असते, तसे त्याच्या निवारण्याचा तोडगाही सर्वांसाठी सारखाच असला पाहिजे. हा मार्ग म्हणजे सर्वसंग परित्याग केलेल्यांसाठीच राखून ठेवलेला नाही. मात्र हे नक्की की, या मार्गाचा अभ्यास करण्यासाठी स्वतंत्रपणे आपल्या नेहमीच्या आयुष्यातून निवडक वेळ हा दिलाच पाहिजे. एकदा अभ्यास झाल्यावर, ही शिकवणूक दैनंदिन जीवनात उतरविणे मोलाचे आहे.

ध्यान ही जीवनकला असून तिच्या प्रत्ययाबाबत आचार्य गोयंका पुढील शब्दांत व्यक्त होतात, “ध्यान ही जीवनकला आहे यातून हा दुःखमुक्तीतून शांतीकडे नेणारा खराखुरा मार्ग असल्यामुळे या साधनेत आपली जसजशी प्रगती होते, तसतसे आपले जीवन शांततामय, सुसंवादी होत जाते. त्याचप्रमाणे समाजातील ताणतणाव कमी होऊन इतरांशी आपले संबंध शांततामय व सुसंवादी होऊ लागतात आणि समाज सुखी समाधानी करण्यास, त्याच्या कल्याणास व मंगलास आपला निर्णायक हातभार लागतो. हा मार्ग अवलंबवण्यासाठी शुद्ध आणि सत्य धर्माचा अंगिकार फार आवश्यक आहे. या धर्माचे, या शिकवणुकीचे जीवनात तंतोतंत पालन करणे हीच जीवन जगण्याची खरी कला, जीवनकला आहे, याचा प्रत्यय येतो.”<sup>६</sup>

या जीवनकलेतून संतुलन आवश्यक आहे. कारण दुसऱ्याच्या दुःखाबद्दल संवेदनाक्षम असणे म्हणजे आपण स्वतः दुःखी होणे नव्हे. याउलट आपण शांत व समतोल राहणे हेच श्रेयस्कर होय. अशा मनाच्या अवस्थेतच दुसऱ्याचे दुःख कमी करण्यासाठी झटता येते. आपण स्वतःच दुःखी झालो तर आपल्या भोवतालचे वातावरणही दुःखाने भरून जाते. या स्थितीत आपण दुसऱ्यांनाच काय पण स्वतःदेखील मदत करू शकत नाही.

प्रत्येक माणसाला शांततामय जीवन हवे असते पण जगू शकत नाही याची कारणमिमांसा अगदी अचूक पद्धतीने लेखकाने मांडली आहे. आपण शांततामय जीवन जगू शकत नाही कारण शहाणपणाचा, प्रज्ञेचा अभाव असतो. प्रज्ञेशिवाय, आयुष्य हे एक प्रक्षुब्ध व दुःसह्य असे भ्रामक आयुष्य असते. आपल्यासाठी व इतरांसाठी सुख, समतोल व आरोग्यशील जीवन जगणे ही आपली जबाबदारी आहे. असे आयुष्य जगण्यासाठी आपण आपल्या आत्मनिरीक्षणाच्या व सत्यनिरीक्षणाच्या क्षमतेचा उपयोग करून घेतला पाहिजे.

अशा प्रकारे विधायक उपयोग करून घेतल्यास आपण, ज्याला विधायक म्हणतो, तो तर मनाचा मूळ स्वभावच आहे. सर्व पूर्वसंस्काराच्या पगड्यातून मनाची जेव्हा

मुक्तता होते, तेव्हा ते प्रेमाने-शुद्ध प्रेमाने भरून येते व आपल्याला खूप शांत, आनंददायक वाटते. आपण एकदा का नकारात्मकता बाजूला केली की फक्त विधायकता, शुद्धताच शिल्लक राहते. ह्याच विधायकतेने, ह्याच शुद्धतेने संपूर्ण विश्व भरून जाते.

गोयंका यांनी इंद्रियांच्या क्षणैक सुखाबद्दल मोलाचा विचार मांडला आहे. आचार्य गोयंका म्हणतात, “सततच्या ध्यानाने आपल्या हे लक्षात येईल की सर्व प्रकारची इंद्रिये सुखे ही क्षणभंगुरच असतात. त्यांची निर्मिती होते व ती नाश पावतात. जर हा मी खरोखरच त्याने सुखावत असेल, ती खरीखुरी माझी सुखे असतील, तर ह्या मी चे त्याच्यावर स्वामित्व वा नियंत्रण असावयास पाहिजे. पण त्यांची निर्मिती मी च्या नियंत्रणापलीकडे असते. अशा या मी ला मग काही अर्थ नाही.”<sup>७</sup>

ध्यानाचे स्वरूप व सजगता याबाबतीत डॉ. यश वेलणकर असेच मत पुढील शब्दांत व्यक्त करतात. दुसरा आपल्याबाबतीत चूका करत असेल तर आपण काय केले पाहिजे हे सुलभरित्या सांगितले आहे, “जेव्हा जेव्हा माणूस चुका करतो तेव्हा तेव्हा तो दुसऱ्याला तर क्लेश देतोच, पण त्याचबरोबर स्वतःला ही क्लेश करून घेतो. दुसरे म्हणजे जेव्हा तुम्ही त्याला तसे करू देता त्याच्या चुकांना एकापरीने तुम्ही प्रोत्साहनच देत नाही का? प्रत्येक कृतीचे अवधान ठेवणे म्हणजे सजगता. ही एक सहज, स्वाभाविक व नैसर्गिक अशी आंतरिक शक्ति आहे. या शक्ति च्या अभ्यासाने आपल्याला आपल्यावरील ताणाची जाण येते व स्वास्थ्य गवसते.”<sup>८</sup>

तेव्हा अशावेळी आपण आपले सगळे बळ त्याला त्यापासून परावृत्त करण्यासाठी वापरले पाहिजे. पण त्याचवेळी आपल्या मनात त्या माणसाबद्दल सद्भावना, करुणा व दया ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. जर तुम्ही तिरस्काराने व रागाने वागलात तर मग आगीत तेल ओतल्यासारखे प्रकार घडेल. तुमचे मन शांत व स्थिर असल्याशिवाय अशा परिस्थितीत त्या माणसाबद्दल तुमच्या मनात सद्भावना जागृत होऊच शकणार नाही.

म्हणूनच प्रथमतः स्वतःच्या मनात शांती व संयम तयार करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करा. मगच तुम्ही प्रश्न सोडवू शकता.

जगात दुःखी असलेल्यांना ध्यान आवश्यक आहेच, त्यांना ध्यानाची मदत होतेच; पण जे सुखी, समाधानी अगोदरच होते हे त्यांना ध्यान आवश्यक हे तळमळीने सांगितले आहे. ज्यांना आपल्या आयुष्यातील भौतिक गोष्टीत आनंद व समाधान वाटते, ते आपल्या मनात चाललेल्या प्रचंड घालमेलीबद्दल अज्ञानी असतात. आपण सुखी, समाधानी आहोत अशी त्यांची भ्रामक कल्पना असते. त्यांच्याजवळ असणारी सुखे ही काही कायम स्वरूपाची, शाश्वत नसतात. अशा वेळी त्यांच्या मनाच्या गाभाऱ्यात चाललेल्या घालमेलीत भरच पडत असते. आणि केव्हा तरी या ज्वालामुखीचा उद्रेक होतो, तेव्हा हा सुखी-समाधानी माणूस दुःखसागरात पुरता बुडून जातो.

विपश्यना महायान की हीनयान हा प्रश्न वारंवार उपस्थित केले गेला तेव्हा त्याचे स्पष्टपणे उत्तर या पुस्तकात दिले आहे. भगवान बुद्धांची शिकवण सार्वजनिक अशी होती. त्यातील ह्या वैश्विकतेमुळेच भगवान बुद्धांच्या शिकवणुकीकडे आपण आकर्षित होतो. त्याचाच लाभ होतो. म्हणूनच ह्या वैश्विक धर्माचीच शिकवण प्रत्येकाला प्रेमाने व करुणेने देत असतो. धर्म हा महायानही नाही अथवा हीनयानही. तो एखादा विवक्षीत संप्रदायही नाही.

यामध्ये शरीरमनावर दुःखद भावनांचा पगडा असतो हे सत्य आहे हे स्पष्ट करताना त्यावरील नियंत्रणाच्या मार्गाची चर्चा लेखकाने केली आहे. आयुष्य हे दोषमुक्त, अपूर्ण असमाधानी व दुःखमय आहे हे सत्य आपण टाळू शकत नाही.

एकदा हे सत्य कळल्यावर दुःखाचे कारण काय व असे कारण असल्यास ते कारण दूर होण्याचा मार्ग कोणता की ज्यामुळे सर्व दुःखे दूर होऊ शकतील ह्याचा शोध घेणे आपल्याला महत्त्वाचे ठरते. जर दुःखद घटना ह्या केवळ योगायोगाने वा विनाकारण घडत असतील, त्यावर आपले कोणतेही आधिपत्य किंवा नियंत्रण नसेल तर मग मात्र आपण निर्बल, बलहीन ठरू व असे असल्यास दुःख नियंत्रणाचा मार्ग शोधणे आपण

सोडलेलाच बरे. म्हणून आचार्य गोयंका म्हणतात की, “मनातून सर्व घटना जन्मतात. मनच सगळ्यात महत्वाचे आहे. सर्व गोष्टी मनोनिर्मित आहेत. अशुद्ध वा मलिन मनाने तुम्ही बोललात किंवा वागलात की गाडीची चाके जशी त्याला जोडलेल्या प्राण्यांमागे जातात, त्याचप्रमाणे दुःख तुमच्या मागे येते. शुद्ध वा निर्मळ मनाने तुम्ही बोललात किंवा वागलात की, कधीही न सोडणाऱ्या सावलीसारखी सुख शांती तुमच्या मागोमाग येणारच.”<sup>९</sup>

अनित्य भासणाऱ्या दुःखाच्या कारणांची मीमांसा लेखकाने केली आहे. मन हे विज्ञान (जाणीव), संज्ञा (मूल्यांकन), संवेदना व संस्कार (प्रतिक्रिया) यांनी बनलेले असते, तर यापैकी प्रत्येकजण दुःख निर्मितीत थोड्याफार प्रमाणात जबाबदार आहे. तरी पण पहिल्या तीन क्रिया प्रामुख्याने तटस्थ असतात. विज्ञान केवळ अनुभवाची कच्चा माहिती जमवून त्याची नोंद घेते. संज्ञा माहितीचे मूल्यांकन करते. संवेदनाच घटना घडल्याची वर्दी देते, संकेत देते. या तिघांचे काम हे आलेल्या माहितीचे वा अनुभवाचे नुसते ग्रहण करणे हे आहे. परंतु जेव्हा मन संस्कार बनण्यास तयार होते, तेव्हा तटस्थता संपते आणि राग (लोभ, हवेहवेसे वाटणे) व द्वेष (नकोनकोसे वाटणे) जन्म घेतात. ह्या प्रतिक्रियेपासूनच नवीन घटनांची शृंखला सुरू होते. ह्या शृंखलेची सुरुवातच प्रतिक्रियेतूनच होते. म्हणूनच कुठलेही दुःख निर्माण होवो, त्याचे कारण संस्कार (प्रतिक्रिया) असते. जर सर्व संस्कार क्षय पावले तर दुःख उरणारच नाही. मनाचे हे कार्य, संस्कार हेच दुःखाचे खरे कारण कर्म होय.

**दुःखमुक्ती मार्ग :** या दुःखातून बाहेर पडण्याचा मार्गही या पुस्तकात सांगितलेला आहे. या दुःखातून मुक्त होण्याची पहिली पायरी म्हणजे दुःखाचे अस्तित्त्व स्विकारणे. अर्थात हा स्वीकार केवळ एक तात्त्विक कल्पना किंवा एक श्रद्धेची बाब असा असता कामा नये, तर आपल्या आयुष्यावर परिणाम करणारे वास्तव म्हणून तिचा स्विकार होणे महत्वाचे आहे. एकदा हे मान्य केल्यावर आणि दुःख म्हणजे नेमके काय आहे, आपण दुःखी का होतो हे नीट समजावून घेतल्यावर, आपण प्रवाहपतित न होता त्या प्रवाहावर

नियंत्रण ठेवू शकतो. एकदा आपण आपला मूळ स्वभाव स्पष्टपणे ओळखावयास शिकलो की, दुःखातून पार होण्याचा मार्ग आपल्याला मोकळा होतो. तरीही ही दुःखमुक्ती आपल्याला अनैसर्गिक वाटते कारण आपण दुःखात इतके गुरफटलो आहोत की, दुःखमुक्ती हीसुद्धा आपल्याला अनैसर्गिक वाटते, पण आपण जेव्हा शुद्ध मनातून उत्पन्न होणाऱ्या खऱ्या सुखाचा अनुभव घेतो, तेव्हाच आपल्याला मनाच्या नैसर्गिक अवस्थेचे ज्ञान होते.

यासाठी आत्मनिरीक्षण हा मार्ग सुचवला आहे. आत्मनिरीक्षण करण्यास शिकल्यास तुमच्या असे लक्षात येईल की आयुष्यातील कुठल्याही अडचणींच्या वेळी तुमच्या मनाचे संतुलन बिघडत नाही आणि या संतुलनामुळेच नेमके कसे वागायचे ते तुम्हाला ठरविता येते. परिणामी तुमची कृती नेहमीच विधायक, स्वतःच्या व इतरांच्या हिताची आणि योग्य अशीच होते.

मात्र या सुखदुःखासाठी पूर्वीची कर्मेच जबाबदार नाहीत, वर्तमान कसा महत्त्वाचा हे सांगितले आहे. आपली पूर्वीची कर्मेच आपल्याला मिळणाऱ्या चांगल्या किंवा वाईट फळांना जबाबदार असतात. तीच कर्मे आपल्या कुठल्या पद्धतीचे जीवन जगायचे ते आणि त्याचबरोबर आपल्या सभोवतालची परिस्थितीही ठरवतात. पण याचा अर्थ मात्र असा नाही की आपल्या बाबतीत जे जे काही घडते ते ते सर्व पूर्वनियोजित, तसेच आपल्या गतजन्मीच्या कृतकर्मानुसारच घडते. त्याशिवाय दुसरे काही घडूच शकत नाही. अशी परिस्थिती मात्र नाही. आपल्या पूर्वकर्माचा प्रभाव आपल्या जीवन प्रवाहावर असतो व तोच प्रभाव सुखद वा दुःखद अनुभवाप्रत घेऊन जातो. पण वर्तमान काळातील तुमच्या कर्मानाही तितकेच महत्त्व आहे, निसर्गानेच आपल्याला आपल्या वर्तमानातल्या क्रियांवर ताबा मिळविण्याची क्षमता दिलेली आहे. आणि या क्षमतेमुळेच आपण आपले भविष्य बदलू शकतो.

यासाठी प्रत्येक घटनेला प्रतिक्रिया देणे थांबवणे आवश्यक आहे असे लेखक म्हणतात. प्रतिक्रिया व्यक्त करण्यापेक्षा मन संतुलित करण्याकडेच आपण आपला कल

ठेवावा. विपश्यना साधना करणारा भाजीपाल्यासारख्या निष्क्रिय होत नाही. तो विधायक कार्य करावयास शिकतो. आपण अंध प्रतिक्रिया करायची सवय बदलून, विधायक कार्य करण्याची सवय लावून घेतली तर आयुष्यात काहीतरी फार बहुमोल गोष्ट हस्तगत केली असे होईल. विपश्यना साधनेचा अभ्यास आपल्यात हा बदल नक्कीच घडवून आणेल.

समस्येचे मूळ : दुःख, दुःखाचे स्वरूप याचा उहापोह केल्यानंतर लेखकाने दुःख या समस्येवर ध्यान केले असता त्याची कारणे या प्रकरणात दिली आहे.

आसक्ती : अतिशय सूक्ष्म स्तरावर विचार केल्यास असे आढळते की, आपल्या शरीर व मनाबद्दल आपण प्रत्येकाने निर्माण केलेली अमर्याद आसक्तीच ह्या दुःखाला कारणीभूत आहे. आपले शरीर आणि विज्ञान, संज्ञा, संवेदना व संस्कार यांनी युक्त असे मन, ही एक उत्क्रांतीची प्रक्रिया असूनसुद्धा ह्या मीबद्दल आपल्याला प्रचंड आसक्ती असते.

या आसक्तीचे अनेक प्रकार येथे सांगितले आहेत. शारीरिक सुखात आनंद शोधणाऱ्या सवयींबद्दल आसक्ती वाटते. दुसरी मोठी आसक्ती म्हणते मी. अहं विषयी आपण निर्माण केलेली आपली प्रतिमा होय. पुढे ही आसक्ती आपल्यापुरती मर्यादित राहत नाही, तर तिचे क्षेत्र मीवरून माझेपर्यंत वाढते. 'मी' ची प्रतिमा जपण्यासाठी ज्या ज्या गोष्टी आपल्या जवळच्या असतात, ज्यांच्याशी आपला संबंध येतो, ज्यांची आपल्याला मदत होते. त्या साऱ्यांबद्दल आपण प्रचंड आसक्त होतो.

या आसक्तीची पुढची पायरी मी, माझे वरून माझे विचार, माझ्या श्रद्धा यांचे रूप घेते. ह्या श्रद्धा, हे विचार ह्यात तथ्य असो वा नसो. ह्या कितीही योग्य वा अयोग्य असोत, आपण जर त्यांचेबद्दल आसक्ती निर्माण केली तर आपण नक्कीच दुःखी होतो.

अजून एक आसक्ती असते ती आपल्या संप्रदाय व कर्मकांडाची. खऱ्या गाभ्याशिवाय कर्मकांड म्हणजे निव्वळ रिकामे कवच होय हे आपण विसरतो. राग, लोभ, वासना व दुर्भावना यांनी भरलेल्या अंतःकरणाने केलेली ईश्वराची भक्ती, प्रार्थना, जपजाप्य किंवा कर्मकांड हे निरर्थक, कवडीमोलाचे व कुचकामी असते. आपणास जर

खरे धर्मनिष्ठ व्हावयाचे असेल, आपला धर्माकडील कल विकसित करावयाचा असेल तर, आपले अंतःकरण शुद्ध केले पाहिजे. ते सर्वाबद्दलच्या करुणेने भरून घेतले पाहिजे. संप्रदायाची आसक्ती आपल्याला त्या कर्मकांडापासून दूर होऊ देत नाही.

एखाद्या फळावरच्या पापुद्रयाप्रमाणे लेखक समस्येच्या मूळाचा शोध घेत आत आत उलगडत आपल्याला नेतात. दुःखावर प्रतिक्रिया, क्लेश संस्कार अज्ञानामुळे होतात. हे एका अविद्येच्या आधारे संस्कार निर्माण होतात. संस्कारांच्या आधारे विज्ञान निर्माण होते. विज्ञानाच्या आधारे मन (नाम) व शरीर (रूप) यांची जीवनधारा निर्माण होते. मन व शरीर ह्या आधारे सहा इंद्रिये अस्तित्वात येतात. सहा इंद्रियांच्या आधारे (विषय) स्पर्श निर्माण होतो. स्पर्शाच्या आधारे संवेदना निर्माण होते. संवेदनांच्या आधारे तृष्णा निर्माण होते, तृष्णेच्या आधारावर उपादान (आसक्ती) निर्माण होते. उपादानाच्या आधारे भव (निर्मिती) प्रक्रिया सुरू होते. भव प्रक्रियेच्या आधारे जन्म होतो. जर जन्म झाला तर त्याबरोबर वार्धक्य, मृत्यू, शोक आक्रंदन, शारीरिक व मानसिक यातना आणि क्लेश येतातच.

अशाप्रकारे हा दुःखाचा डोंगरच निर्माण होतो. अहंच्या खऱ्या स्वरूपाबद्दलच्या अवस्थेतूनच दुःख निर्मितीला सुरुवात होते, म्हणून अहं हे समस्येचे मूळ आहे. आसक्तीबाबत आचार्य गोयंका म्हणतात, “अंतर्मनाच्या खोल भागातील विकारांच्या संग्रहामुळे मन बंदी झालेले आहे. त्यातून सुखद अनुभूती, राग, आसक्ती जागवली जाते व तोच स्वभाव बनतो.”<sup>१०</sup>

दुःखातून बाहेर पडण्याचा मार्ग : यामध्ये दुःखाचे कारण नाहिसे झाले तर परिणामही होणार नाही व दुःखनिर्मितीचे चक्र उलटे फिरवता येते.

- जर अविद्येचा समूळ नाश झाला तर सर्व संस्कार (प्रतिक्रिया) अंत पावतील.
- जर सर्व संस्कारांचा अंत झाला तर विज्ञान अंत पावेल.
- जर विज्ञान अंत पावले तर मन (नाम) व शरीर (रूप) यांची जीवनधारा अंत पावेल.



- जर मन-शरीर-जीवनधारा अंत पावली तर सहा ज्ञानेंद्रिये अंत पावतील.
- जर सहा ज्ञानेंद्रिये अंत पावतील तर स्पर्श अंत पावेल.
- जर स्पर्शाचा अंत झाला तर संवेदना अंत पावेल.
- जर संवेदना अंत पावली तर तृष्णा अंत पावेल.
- जर तृष्णा अंत पावली तर आसक्ती अंत पावेल.
- जर आसक्ती अंत पावली तर निर्मिती (भव) अंत पावेल.
- जर निर्मिती अंत पावली तर जन्माचा अंत होईल.

जर जन्म अंत पावला तर त्याचबरोबर वार्धक्य, मृत्यू, शोक, क्रंदन, मानसिक आणि शारीरिक यातना आणि क्लेश यांचा अंत होईल. आणि याप्रकारे सर्व दुःखचक्रच थांबेल, नाश पावेल, अंत पावेल.

आपण जर आपले अज्ञान नाहीसे केले तर विविध प्रकारच्या दुःखाला कारणीभूत होणाऱ्या अंध प्रतिक्रिया थांबतील आणि एकदा का दुःख संपले की आपण खऱ्या सुखाचा व शांतीचा अनुभव घेऊ शकू. दुःख चक्राचे अशाप्रकारे मुक्तीचक्रात रूपांतर करता येते.

दुःख निर्माण करणाऱ्या प्रतिक्रियांना आपण स्वतःच जबाबदार असतो. या जबाबदारीचा स्विकार करून आपण दुःखमुक्त कसे व्हावे हे आपणच शिकू शकतो.

या दुःखाच्या चक्रातून पुनर्जन्मांची धारा आपल्याला पुन्हा पुन्हा जन्म घेण्यास कारणीभूत ठरते. कितीही उच्च कोटीतला का जन्म असेना, त्यातही दुःख अटळ आहे म्हणूनच आपण सुदैवी पुनर्जन्माची अपेक्षा किंवा त्यासाठी प्रयत्न न करता कुठल्याही प्रकारच्या जन्मापासूनच मुक्तीची अपेक्षा केली पाहिजे. जन्ममुक्तीच सर्वात सुदैवी आहे, कारण आपले ध्येय हे दुःखातून पूर्णपणे सुटका हेच असावयास पाहिजे., सर्व दुःखचक्रातून मुक्त झाल्यावरच आपल्याला शुद्ध निर्मळ आनंदाची प्राप्ती होते. अत्युच्च सुख असलेल्या पुनर्जन्मापेक्षा जन्ममुक्ती अधिक श्रेयस आहे हा महत्त्वाचा विचार लेखकाने मांडला आहे.

शील, सदाचाराची शिकवणूक : लेखकाने दुःखाचे मूळ कारण आसक्ती, अविद्या व राग, द्वेष हे आहे हे आवर्जून पुनःपुन्हा नमूद केले आहे. अविद्या, राग व द्वेष यांचे समूळ उच्चाटन करून दुःखमुक्ती करून घेणे हे आपले मुख्य उद्दिष्ट आहे. या आवाक्यातील उद्दिष्टांपर्यंत आपल्याला पोहचवू शकेल असा मार्ग भगवान बुद्धांनी शोधला, अवलंबविला व इतरांना शिकविला. या मार्गाला आर्य अष्टांगिक मार्ग असे म्हटले आहे. हा मार्ग भगवान गौतम बुद्धांनी सारांशरूपाने असा सांगितला आहे.

- सर्व दृष्टकृत्यांपासून दूर रहा.
- सर्व सत्कृत्यांचाच संचय करा.
- आणि आपले मन शुद्ध करा. ही भगवान बुद्धांसारख्या मुक्तावस्था प्राप्त केलेल्या माणसांची शिकवणूक आहे.

मनुष्याच्या मनात ऐच्छिक गोष्टींव्यतिरिक्त अस्तित्वाविषयी जे प्रश्न उभे राहतात त्याचे अगदी सहजसोप्या पद्धतीने विवेचन या पुस्तकात वारंवार केले आहे. उदा. पापपुण्य. कोणतेही कृत्य की जे दुसऱ्यांना अहितकारक ठरते, त्यांची मनःशांती घालवते ते दृष्टकृत्य वा पाप समजावे. जे कृत्य दुसऱ्यांना हितकारक असते, त्यांच्यात सुखशांती, एकात्मता व सुसंवाद निर्माण करते ते पुण्य वा सत्कर्म समजावे. तसेच कोणतेही कर्मकांड, बौद्धिक कसरती वा क्रियाकर्म करून मनाचे शुद्धिकरण होत नाही तर पद्धतीशीरपणे स्वतःबद्दलच्या खऱ्या सत्याचा स्पष्ट अनुभव घेऊन मनावरचे जुने संस्कार पद्धतशीरपणे काढून टाकून दुःखमुक्तीपर्यंत जाणण्यानेच मन शुद्ध होते.

या भागात आर्य अष्टांगिक मार्गाची शिकवणूक मुख्य तीन भागात विभागली आहे. ती म्हणजे शील, समाधी व प्रज्ञा. या व्याख्या श्री. गोयंका यांनी पुढील शब्दांत मांडल्या आहेत, “शील म्हणजे सदाचार शरीराच्या किंवा वाणीच्या सगळ्या दृष्टकृत्यांपासून दूर राहणे. समाधी म्हणजे मनाला एकाग्र करण्याचा अभ्यास. आपल्या मनाच्या क्रियांवर नियंत्रण ठेवणाऱ्या शक्ति चा जाणीवपूर्वक केलेला विकास. प्रज्ञा म्हणजे शहाणपण. स्वतःच्या अंतर्दृष्टीचा स्वाभाविक विकास व शुद्धीकरण.”<sup>११</sup>

प्रत्येक व्यक्तित्वे धर्म आचरण करावे ही मानसिकता लेखकांनी अचूक ओळखली आहे व मार्ग दाखवला आहे सदाचाराचा. ज्या कोणाला धर्माचे आचरण करावयाचे आहे, त्याने सुरुवातच सदाचारापासून करावयाला हवी. धर्म प्रवेशाची ही पहिली पायरी आहे. त्याशिवाय प्रगती होणारच नाही.

विपश्यना ध्यानपद्धतीचे वैशिष्ट्य म्हणजे व्यक्तिबरोबर समाजाचाही विचार केला आहे. सदाचाराच्या वागणुकीची समाजाच्या स्थैर्यासाठी आवश्यकता असते. याचबरोबर शील आचरणाची आवश्यकता आहे कारण आपल्याला स्वतःचा शोध घ्यावयाचा आहे. आपल्यासंबंधीच्या सत्यात खोलवर जाऊन बुडी मारावयाची आहे व अंतरंग जाणून घेणे गरजेचे असते. तसेच अजून एका कारणासाठी शील-पालनाची आवश्यकता आहे. जो धर्माचरण करता तो आपले अंतिम लक्ष्य दुःखमुक्ती या उद्दिष्टाकडे वाटचाल करीत असतो. हे काम करीत असतांना आपण आपल्या मनाची गुंतवणूक अशा गोष्टीत करता कामा नये की ज्यामुळे मनाची नेहमीची सवय वाढीला लागेल. कोणतीही क्रिया की जी दुसऱ्याचे अहितच करते, ती नेहमीच अभिलाषा, हेवा, द्वेष व अज्ञान यांना सोबतच करते. म्हणूनच शीलपालनाची गरज ही फक्त समाजाच्या हितासाठीच नाही तर त्यातील प्रत्येक घटकाच्या हितासाठी पण आहे. प्रत्येकाच्या शाश्वत सुखासाठीच नव्हे तर त्याच्या धर्माचरणाच्या मार्गासाठी, आध्यात्मिक उन्नतीसाठी आहे. शील-पालनात आर्य अष्टांगिक मार्गातील शिकवणुकीचे तीन भाग येतात. सम्यक वाचा अथवा वाणी, सम्यक कर्मान्त व सम्यक उपजीविका म्हणजेच योग्य वाचा, योग्य कर्म आणि योग्य उदरनिर्वाह.

शीलपालन कसे आवश्यक आहे हे पटवून देताना वाचकाच्या मनात शीलपालन मग कसे करायचे हा प्रश्न उभा राहतो. लेखकाने ही वाचकांची भावना अचूक ओळखून शील-पालनात आर्य अष्टांगिक मार्गातील जे तीन शिकवणुकीचे भाग येतात त्याचे वर्णन केले आहे.

**सम्यक वाणी :** आपले बोलणे शुद्ध, सात्विक व हितकारक असले पाहिजे. शुद्धी ही अशुद्धता दूर करूनच मिळवता येते. आणि म्हणूनच पहिल्यांदा वाणीची अशुद्धता

म्हणजे काय ते आपण समजावून घेतले पाहिजे. अशुद्ध वाणीत खोटे बोलणे म्हणजेच सत्याला सोडून मोघम बोलणे, दोन मित्रांची मैत्र तुटेल अशा गोष्टी करणे, व्यक्तिच्या पश्चात त्यांची निंदानालस्ती करणे, बदनामी करणे, दुसऱ्याचा शांतताभंग करील वा त्यांना फायद्याचे होणार नाही अशा कठोर शब्दांचा वापर करणे. निरर्थक कुजबुज, अर्थहीन गप्पागोष्टी ज्यांच्यामुळे आपण आपलाच इतरांचा वेळ वाया घालवतो, अशी कृत्ये करणे या व अशा गोष्टी वाणीची अशुद्धी करतात. अशुद्ध वाणीत समाविष्ट केलेल्या बाबी वाचून लेखकाने किती सूक्ष्म विचार केला आहे हे जाणवते.

**शारीरिक कर्म (सम्यक कर्मान्त) :** शारीरिक कर्मदेखील शुद्ध हवे. वाणीप्रमाणे शारीरिक कर्माचाही शुद्धता समजण्यासाठी आपल्याला दुषित कर्मे कोणती हे समजावून घेतले पाहिजे. म्हणजे आपण त्यापासून दूर राहू शकू. अशुद्ध कर्मे म्हणजे जिवंत प्राण्यांची हत्या, चोरी, व्यभिचार, नशापाणी की ज्यामुळे माणूस आपली सारासार बुद्धी गमावून बसतो व आपण काय बोलतो, कसे वागतो याची त्याला शुद्ध राहत नाही. या चारही गोष्टी सोडल्या तर जी कर्मे राहतात ती सर्वच शुद्ध राहतात. ती सारी सत्कर्मच आहेत.

सम्यक कर्मे हीदेखील नकारात्मक संकल्पना नाही, सम्यक कर्मे आचरण्याचे वर्णन करताना भगवान बुद्ध म्हणतात, जो तलवार व दंड बाजूला ठेऊन शांततेच्या मार्गाने कुणालाही इजा न करता सर्वांवर दयाच करतो, जगातील सर्व प्राण्यांचे भले अपेक्षितो, चोरीपासून दूर असतो आणि जो स्वतः अतिशय शुद्ध आचरण करतो, तोच सम्यक कर्म आचरणारा असतो.

सम्यक वाणी व कर्म अवलंबिवण्यासाठी पाच नियम लेखकाने दिले आहेत. आजही या नियमांचे काटेकोर पालन करणे अपेक्षित असते.

- कोणत्याही सजीव प्राण्याची हत्या न करणे.
- चोरी न करणे.
- व्यभिचार न करणे.
- खोटे न बोलणे.

- कोणत्याही प्रकारचे नशापान न करणे.

**सम्यक उपजीविका :** आपल्या सर्वांना उदरनिर्वाहासाठी कोणत्या ना कोणत्या योग्य मार्गाचा अवलंब करावयास पाहिजे. योग्य उपजिविकेची दोन मोजमापे आहेत. एक म्हणजे ती दुसऱ्याला कोणत्याही प्रकारची इजा पोहोचवणारी नसावी. म्हणजेच तिच्यामुळे वर सांगितलेल्या पहिल्या पाच नियमांचा भंग होता कामा नये. इतकेच काय पण आपण असा कोणताही व्यवसाय निवडू नये की त्यामुळे इतरांना वरील पाच नियम मोडण्यास प्रोत्साहन मिळेल व त्यापासून त्यांची हानी होईल.

उपजिविकेचा हेतू व कशा प्रकारे उपजिविका करावी हे दैनंदिन व्यवहारातील उदाहरण देऊन मार्मिक विवेचन केले आहे. ज्या कर्मांमुळे लोकांचे उघड उघड नुकसान होणार नाही, पण त्यामागे मनाची प्रेरणा चांगली नसेल, शुद्ध नसेल, तर असे काम सम्यक उपजीविकेत येणार नाही. उदा. एखादा चांगला डॉक्टर आहे, पण तो एखादी मोठी साथ यावी व मला भरपूर पैसा मिळावा अशी इच्छा करतो. एखादा व्यापारी साठेबाजी करून किंवा दुष्काळ पडून माझा माल चढ्या किंमतीत विकला जावा अशी इच्छा करतो, या सम्यक उपजीविका होऊ शकत नाही.

गृहस्थाप्रमाणे भिक्षू, संन्यासी लोकांना हा नियम अंमल केला आहे. काटेकोरपणे नियमपालन लेखकाने अपेक्षिले आहे. भिक्षू किंवा घरादाराचा त्याग केलेला संन्यासीसुद्धा आपल्या मनाचे शुद्धीकरण करून आध्यात्मिक प्रगती साधून आपले व समाजाचे हित साधतो. त्यांनादेखील समाजाकडून भिक्षा व माधुकरी मिळते. पण जर त्याने आपल्या शक्ति चा दुरुपयोग करून समाजाची फसवणूक किंवा दिशाभूल केली, लोकांना चमत्कार वगैरे दाखवून आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीचे वृथा प्रदर्शन केले तर तीदेखील सम्यक उपजीविका म्हणता येणार नाही.

आजच्या काळात आपण सामाजिक बांधीलकी महत्त्वाचा भाग मानतो. त्या काळातदेखील हा विचार मांडलेला दिसतो. आपल्या कामाबद्दल मिळणारा मोबदला आपण आपल्या कुटुंबियांच्या भरण पोषणासाठी वापरतो. त्यातील जास्तीचा भाग, ते

शक्य नसेल तर कमीत कमी काही भाग समाजाकडे परत गेला पाहिजे, समाजात जे कमी सुदैवी लोक आहेत, त्यांच्या उपयोगी पडला पाहिजे. समाजातील एक उपयोगी घटक होऊन आपण आपल्या व समाजाच्याही उपयोगी पडावे या प्रेरणेने केलेली सर्व कामे सम्यक उपजिविकेत येतील.

शील सदाचारामध्ये कामुकतेचाही सूक्ष्म मानसशास्त्रीय दृष्ट्या विचार केलेला दिसतो. कामुकतेलाही संसारी माणसाच्या आयुष्यात एक स्थान आहे, यात कोठेही दमन वा दडपशाही नको, कारण दमन केल्याने मनावर ताण पडतो आणि त्यातूनच अनंत अडचणी व समस्या उत्पन्न होतात. परंतु आपल्या वासनांना धरबंध न ठेवता व इच्छेच्या पूर्ततेसाठी कोणत्याही व्यक्तिशी वैषयिक संबंध ठेवला तर या वासनांच्या अधिपत्यातून आपले मन आपण कधीच मुक्त करू शकणार नाही. या दोन्हीही अगदी टोकाच्या भूमिका टाळून, धर्म आपल्याला मधला मार्ग अवलंबवण्यासाठी सांगतात. तो म्हणजे एकमेकास पूर्णपणे वचनबद्ध असलेल्या एक स्त्री व एक पुरुष यांच्यातील निरोगी शरीरसंबंध होय.

अशा प्रकारचे शरीरसंबंध आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीत, प्रगतीत कोणत्याही प्रकारचा अडथळा निर्माण करीत नाहीत.

आजच्या काळातही प्रागतिक समजणारा हा विचार २५०० वर्षापूर्वी मांडला गेला यावरून या ध्यानाची कालातीतता, द्रष्टेपणा दिसून येतो.

शेवटी लेखक अशा निष्कर्षापर्यंत आले आहेत की, जे साधक शीलसंवर्धनास महत्त्व देत नाहीत त्यांचा ह्या मार्गात विकास होऊ शकत नाही. अनेक साधक बऱ्याच वेळा अशा ध्यान शिबिरात भाग घेतात व ध्यानानंदाचा अनुभवही मिळवतात. पण त्यांच्या दैनंदिन जीवनात कोणताही बदल होत नाही. ते व्यवहारात पूर्वीप्रमाणेच प्रक्षुब्ध व दुःखी राहतात. कारण विषयनेचा उपयोग ते केवळ इतर खेळण्यांप्रमाणेच एक खेळणे म्हणूनच करतात.

शील व सदाचाराचे महत्त्व येथे प्रतिपादन करतांना आचार्य श्री. गोयंका म्हणतात, “सम्यक वाणी, कर्म व उपजीविका कशाप्रकारे असावयास हवी हे स्पष्ट केले. या तिन्ही गोष्टींचे पालन झाल्यास मानसिक क्रियांमध्ये बदल होतो परंतू समाधी अवस्था प्राप्त होतेच असे नाही. कारण अंतर्मनात प्रक्षुब्ध भावना काही अंशी तशाच राहतात. शीलाच्या अभ्यासाने आपण शाब्दिक व शारीरिक कर्मावर नियंत्रण आणण्याचा प्रयत्न करतो. पण आपल्या दुःखाचे खरे कारण आपल्या मानसिक क्रियात असते. आसक्तीने, द्वेषाने व दुष्ट विचारांनी मन खदखदत असतांना फक्त आपल्या शाब्दिक व शारीरिक क्रियांवर घातलेले बंधन कामाचे नाही.”<sup>१२</sup>

आजपर्यंत हजारो वर्षे प्रत्येक पंथाने शील सदाचाराची शिकवण दिली आहे, तरीसुद्धा जेव्हा मोहाचा क्षण येतो, तेव्हा मनावरील नियंत्रण सैल होते व शीलभंग होतो.

हा नियंत्रणाचा प्रयत्न अयशस्वी ठरतो कारण कोणत्याही समस्येचे मूळ आपल्या मनात असल्यामुळे आपण तिच्याशी मानसिक स्तरावरच सामना केला पाहिजे. आणि असे करण्यासाठीच आपण भावना केली पाहिजे. भावना याचा शब्दशः अर्थ मानसिक प्रगती असा आहे. त्याचा सर्वसाधारण अर्थ ध्यानधारणा असा आहे. यालाच भावना असे संबोधले आहे. भावना या शब्दांत दोन प्रकारच्या शिकवणुकीचा समावेश होतो, एक म्हणजे एकाग्रता वा समाधि व दुसरी प्रज्ञा. एकाग्रतेच्या अभ्यासालाच मानसिक शांततेचा विकास (समता-भावना) म्हणतात व प्रज्ञेला अंतर्दृष्टीचा विकास (विपश्यना-भावना) असे म्हणतात. भावनेच्या अभ्यासाची सुरुवात आर्य अष्टांग मार्गाच्या दुसऱ्या भागात सांगितलेल्या एकाग्रतेपासून होते, एकाग्रता हीच आपल्या मानसिक क्रियांवर नियंत्रण आणणारी व आपल्याला आपल्या स्वतःचे मालक, नियंत्रक बनविण्यास शिकविणारी हितकारी क्रिया आहे, या शिकवणुकीतच सम्यक्प्रयत्न (जागरूकता) जाणीव आणि सम्यक एकाग्रता यांचा समावेश होतो.

ध्यानाची सुरुवात शारीरिक व मानसिक क्रियांच्या निरीक्षणातून करून हळूहळू या क्रियांकडे अलिप्तपणे शील सदाचाराच्या मार्गाने अंगीकारता येते.

यापुढचा टप्पा हा भावनेमधील एक शिकवणूक म्हणजे एकाग्रता होय. ही समाधी अवस्था पुढीलप्रमाणे प्राप्त होऊ शकते असे लेखकाने नमूद केले.

**सम्यक प्रयत्न :** योग्य प्रयत्न ही भावनेच्या अभ्यासाची पहिली पायरी आहे. मन हे अतिशय वेगाने अविद्या, राग व द्वेष यांच्या नियंत्रणात वाहात जाते. त्यांच्या अधीन होते. आपण त्याला एकाग्र व स्थिर करावयास शिकले पाहिजे. स्थिर मन हे खऱ्या स्वभावाचा अतिशय सूक्ष्म स्तरावरचा अभ्यास करण्याचे, आपल्या मनावरचा परंपरागत पगडा घालवण्याचे, जुने संस्कार दूर करण्याचे अतिशय उपयुक्त असे साधन आहे.

मनाच्या एकाग्रतेसाठी त्यांच्याकडे येणाऱ्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या माणसांना उपयोगी होतील असे वेगवेगळे अनेक मार्ग सांगितले आहेत. त्यातल्या त्यात जो सर्वसामान्य लोकांना उपयोगी पडला व बुद्धांनी स्वतः ज्या विधीचा उपयोग केला तो आहे आनापानसति-श्वासोच्छ्वासाची सजगता.

विपश्यना ध्यानाचा गाभा श्वासोच्छ्वासातून सजगता वाढविणे हाच आहे. किंबहुना इतर ध्यानपद्धती व विपश्यना यामध्ये जो फरक आहे तो या जाणिवेमुळेच आहे हे आवर्जून नमूद केले आहे. आनापान हा काही प्राणायामाचा अभ्यास नाही, तर जागृतीचा, सजगतेचा अभ्यास आहे. यात श्वासावर नियंत्रण करावयाचे नाही तर तो स्वाभाविक कसा आहे त्याबद्दल आपली सजगता वाढवायची आहे. तो लांब (दीर्घ) आहे की आखूड (ऱ्हस्व), जड आहे की हलका, हळुवार आहे की जोराचा याचे फक्त निरीक्षण करावयाचे आहे. त्यात मुद्दाम बदल घडवून आणावयाचा नाही. विपश्यना अभ्यासाबाबत तराणेकर जयश्री. म्हणतात, “जेवढी शक्य आहे तेवढी अखंडता या निरीक्षणात आणावयास पाहिजे. सातत्य आणावयास हवे. जो ध्यानाचा नित्यनेमाने अभ्यास करतो त्याची सारी विघ्ने पळून जातात व साधकाची संपूर्ण सृष्टी निर्द्वंद्वमय होऊन जाते.”<sup>१३</sup> आनापानद्वारे सम्यक प्रयत्न हे कशा प्रकारे करता येतात? हे येथे उलगाडून दाखवले आहे. या प्रकरणात चार प्रकारचे सम्यक प्रयत्न सांगितले आहेत.

- दुष्ट विचार किंवा दुर्भावना यांचा मनात उदयच होऊ न देणे.



- मनात त्यांची निर्मिती होत असेल तर त्यांना दूर करणे.
- आत्तापर्यंत निर्माण न होणाऱ्या सद्भावना निर्माण करणे.
- उत्कृष्टतेपर्यंत पोहचविणे.

वाचकांना समाधीपर्यंत एका टप्पाटप्प्याने लेखकाने नेले आहे. सम्यक प्रयत्नांबरोबर वर्तमानात जगणे आवश्यक आहे. परंतु मनुष्य भूत व भविष्यात गुंतलेला दिसतो. लेखकाने मानसशास्त्रीयदृष्ट्या सूक्ष्म विचार सजगतेबाबत (एकरूपतेबाबत) केलेला दिसून येतो. श्वासोच्छ्वासाचे निरीक्षण सम्यक सजगतेचे आणखी एक साधन आहे. आपले मन सदैव अतिरंजित कल्पनांच्या मृगजळामागे धावत असते. सध्याच्या सुखाच्या व दुःखाच्या अनुभवांना सोडून भविष्याची कल्पना, भीती यानेच आपले मन सदैव पछाडलेले असते. भविष्याबद्दल त्याला जास्त उत्सुकता दिसते. आणि अशा भविष्याच्या राग-द्वेषात गुंतल्यामुळे वर्तमानाची दखलच मन घेत नाही. आता आपण काय करतो आहोत याची आपल्याला पर्वाच नसते. तरीदेखील निश्चितच आपल्या दृष्टीने हा क्षण, हा वर्तमान फारच महत्त्वाचा असतो. आपण भूतकाळात जगू शकत नाही. कारण तो पूर्णपणे संपलेला असतो. आपण भविष्यातही जगू शकत नाही, कारण तो पूर्णपणे आपल्या आवाक्याबाहेरचा असतो.

धर्माबाबत आचार्य श्री. गोयंका म्हणतात, “वर्तमानात राहण्यासाठी धर्म हा आवश्यक आहे. हा धर्म म्हणजे विशिष्ट नसून वर्तमानात राहण्याचा, सजगतेचा धर्म आहे. धर्म हा आत्ता आणि इथेच मार्गदर्शक होणारा आहे. उपयोगी पडणारा आहे. आपल्याला आपल्या सध्याच्या क्षणाची सत्यता जाणण्यासाठी, त्यावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी, उपयोगी पडेल अशा साधनविधीची खरी गरज आहे. जेव्हा मनुष्य आत पाहू लागतो तेव्हा प्रकृतीचा व निसर्गाचा हा नियम वा धर्म जो सार्वजनिक, सार्वदेशिक, सार्वकालिक आहे, तो अनुभवावर उतरू लागतो.”<sup>१४</sup> आनापान-सति हा असाच साधनाविधी की जो आपल्याला चालू घडीच्या सत्याबद्दल जागृत बनवतो. ह्या विधीचा अभ्यास आत्ता व इथल्या क्षणाबद्दल आपली सजगता, जागरूकता विकसित करतो. या

क्षणाला आत येणारा श्वास, या क्षणाला बाहेर जाणारा श्वास, यांच्या निरीक्षणाच्या सवयींमुळे आपण या क्षणाबद्दल जागृत होतो, सजग होतो.

लेखकाने वर्तमानात राहण्यासाठी श्वासोच्छ्वासाद्वारे निरीक्षण आवश्यक आहे तसेच हे निरीक्षण करण्याचे कारण म्हणजे अंतिम अनुभवाची अनुभूती घेण्यासाठी महत्त्वाचे आहे हे स्पष्ट केले आहे. श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित केल्यामुळे आपल्याला आपल्याबद्दलच्या अज्ञानाचा शोध घेता येईल. जे अज्ञात आहे ते ज्ञात होईल. आपल्या ज्ञात व अज्ञात मनातील पडदा दूर होण्यास ते उपयुक्त ठरेल.

या जागरूकतेतून होणारे फायदे येथे वर्णिलेले आहेत. श्वासोच्छ्वासाबाबत जागरूक असल्याचा तिसरा एक मोठा फायदा होतो. तो म्हणजे, राग, द्वेष व अविद्या यांच्या निर्मितीपासूनच आपण जागृत असलो, तर त्यांच्या अस्तित्वाच्या जाणीवेमुळेच आपण त्यांच्यापासून आपली सुटका करून घेऊ शकतो.

तसेच श्वासाची सजगता विकसित करण्यात अजून एक फायदा आहे. आपले मन सर्व प्रकारच्या विध्वंसक विचारापासून मुक्त करणे हे आपले ध्येय आहे. या ध्येयाकडे नेणारी आपली प्रत्येक कृती ही आपल्याला शुद्धीकडे व सत्कृत्याकडे नेणारीच असली पाहिजे. समाधीच्या विकासाच्या सुरुवातीच्या अवस्थेतही ध्यानाचे साधन शुद्ध व सत्य असावयास पाहिजे व श्वास हे त्यासाठी योग्य साधन आहे.

या सजगतेचा एक खूप लाभदायक परिणाम लेखकाने नमूद केला आहे. ज्या क्षणी मन श्वासोच्छ्वासावर केंद्रित केलेले असते, तेव्हा ते राग, द्वेष, अविद्या यांपासून पूर्णपणे मुक्त असते. हा क्षण कितीही लहान असला तरी खूपच शक्ति शाली असतो.

या प्रकरणातील सर्वोच्च बिंदू मानता येईल अशा घटकाचे लेखकाने विवेचन केले आहे. ते म्हणजे सम्यक समाधी.

**सम्यक समाधी (एकाग्रता) :** एकाग्रता/समाधी म्हणजे काय सारांशरूपाने सांगितले आहे. श्वासावर सगळे लक्ष केंद्रित करून वर्तमान क्षणाच्या सजगतेचा विकास करणे,

क्षणाक्षणांनी ही जाणीव, जागरूकता टिकवून शक्य तेवढी लांबवणे, तिचा कालावधी वाढवणे म्हणजेच सम्यक समाधी.

व्यावहारिकदृष्ट्या ज्याला आपण एकाग्रता मानतो व मुक्तावस्थेसाठी जी एकाग्रता मानतो त्यातील फरक लेखकाने स्पष्ट केला आहे. सामान्य जीवनातील दैनंदिन कामात एकाग्रतेची जरूरी असतेच. पण ही एकाग्रता म्हणजे सम्यक एकाग्रताच असावी लागते असे नाही. आपण आपली भीती घालविण्यासाठी किंवा शारीरिक सौख्यासाठीही एकाग्रतेने कामे करतो.

कोणतीही एकाग्रता आपल्याला मुक्तावस्थेस नेणारी सम्यक एकाग्रता होऊ शकत नाही. समाधीच्या केंद्रस्थानी असणारे साधन हे सर्व प्रकारच्या रागापासून, सर्व प्रकारच्या द्वेषापासून, सर्व प्रकारच्या भ्रामक कल्पनांपासून दूर ठेवावे.

सामान्य व्यवहारात एकाग्रता साधली तरी मनाच्या भावनांमध्ये फारसा फरक पडत नाही. मात्र समाधीमधल्या एकाग्रतेने हा आमुलाग्र बदल होतो हा अतिशय क्रांतिकारी विचार मांडला आहे. जसजशी समाधी दृढ होत जाते तसतशी आपली प्रक्षुब्धता कमी होते. सुख, समाधान व उत्साह वाढतो. हळूहळू श्वासात बदल होतो. तो मंद, नैसर्गिक, हलका व न्हस्व होऊ लागतो. कधी कधी तर श्वास बंद झाला आहे की काय असेच वाटते. प्रत्यक्षात जसजसे मन शांत होत जाते तसतसे शरीरही शांत होते व त्याच्या चयापचय क्रियाही मंद होतात. त्यामुळेच त्याची प्राणवायूची गरजही कमी होते.

या टप्प्यावर श्वासोच्छ्वासाच्या सजगतेमुळे कोणकोणते अनुभव साधकांना येऊ शकतात हे सांगितले मात्र या अनुभवांना महत्त्व देऊ नये कारण हे अनुभव म्हणजे समाधी नाही हे सोप्या उदाहरणांनी उलगडून सावध केले आहे. श्वासोच्छ्वासाच्या सजगतेचा अभ्यास करतांना कधीकधी साधकांना नेहमीपेक्षा वेगळे अनुभव येऊ शकतात. डोळे बंद असतानासुद्धा प्रकाश दिसतो, दृष्टांत होतात. अवर्णनीय संगीत कानावर पडते. हे सर्व अनुभव म्हणजे ध्यानात साधलेली उच्च दर्जाची लय होय. मनाच्या उच्च दर्जाच्या

समाधीमुळेच असे दिव्य अनुभव येतात. त्यांना बाकी फार महत्त्व नाही आपण त्यांना फारशी किंमतपण देऊ नये. आपल्या ध्यानाचे साधन मात्र श्वासोच्छ्वास हेच ठेवावे. कारण इतर कोणतीही गोष्ट ही ध्यानात केवळ व्यत्ययच असते. आपण अशा अनुभवाची अपेक्षापण करू नये.

श्वासोच्छ्वासाबरोबर इतर तंत्रे जी मनाची एकाग्रता वाढवणारी आहेत ती तंत्रे व समाधी अभ्यास यातील फरक लेखकाने नेमका उलगडून दाखवला आहे. मनाची एकाग्रता वाढवणारी अजूनही पुष्कळ तंत्रे आहेत. त्यात काही शारीरिक क्रिया परत परत करणे, एखाद्या मंत्राचा जप सतत करणे व वेगवेगळ्या मूर्ती ध्यानासाठी वापरणे हे येते. आपले मन ह्या ध्यानसाधनेमध्ये एवढे तादात्म्य पावते की त्यामुळे आपण भौतिक जगाच्या पलिकडचा प्रासादिक आनंद उपभोगू शकतो. ही अवस्था जोपर्यंत टिकून राहते तोपर्यंत तो आनंदही टिकून राहतो, याबद्दल संशयच नाही. पण जेव्हा ही अवस्था संपते. त्यानंतर परत आपण आपल्या नेहमीच्या जगात येतो व पूर्वीसारख्याच नेहमीच्या समस्या आपल्यापुढे हजर होतात.

ही तंत्रे मनाच्या वरच्या पृष्ठभागावर शांतीचा व आनंदाचा भास निर्माण करण्यापुरतीच कामी येतात, परंतु मनाचा आतील वा खोलवरचा भाग तसाच अस्पर्शी राहतो. ह्या ध्यानात जी साधने वापरली जातात त्यांचा प्रत्येक क्षणाच्या आपल्याबद्दलच्या खऱ्या सत्याशी कोणताही संबंध नसतो. सम्यक समाधी म्हणजे आध्यात्मिक बेहोषी असू शकत नाही. ती सर्व प्रकारच्या अनैसर्गिक, अतिरंजित भ्रामक कल्पनांपासून पूर्णपणे मुक्त असायला हवी.

समाधी अवस्थांचे कार्य फक्त प्रगतीच्या मार्गावरील विकासाचे टप्पे दाखवणे हेच आहे, यावर भगवान बुद्धांनी भर दिला आहे. ध्यानामुळे एकाग्रतेची क्षमता वाढवायचीच असते. अर्थात् ती प्रासादिक आनंद उपभोगण्यासाठी नाही तर मनाला आपल्यातील खऱ्या सत्याचा शोध घेण्याचे तीक्ष्ण हत्यार बनविण्यासाठी की ज्यामुळे योग्य संशोधन करून

आपण मनावरचा पूर्व संस्कारांचा पगडा दूर करू शकू. हा पगडा, हे अज्ञानच आपल्या दुःखास कारणीभूत होते. सम्यक समाधी हीच होय.

सम्यक समाधी ही वर्तमानात राहण्याची कला शिकवणारी असली तरी भूत व भविष्याचा विचारच नको असे कुठेही म्हटले नाही. विपश्यनेचा विधी आपल्याला आपला भूतकाळ किंवा भविष्यकाळ यांना पूर्णपणे विसरा किंवा त्यांची अजिबात दखल घेऊ नका असे कधीच शिकवत नाही. सध्या आपल्या मनाची सवय ही सतत भूतकाळातल्या आठवणी उगाळत बसणे किंवा भविष्यातल्या योजनांचा अभिलाषेने किंवा भीतीने घाबरून जाणे व आपल्या पुढ्यात असणाऱ्या वर्तमानाकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करणे अशीच आहे. ह्याच चुकीच्या सवयीमुळे आयुष्य दुःखमय होते. साधनेच्या अभ्यासाने आपले पाय वर्तमानातच भक्कमपणे रोवायला आपण शिकतो. ह्याच भक्कम पायावर उभे राहून भूतकाळापासून मार्गदर्शन घेऊन, भविष्यासाठी योग्य ती योजनाबद्ध तरतूद आपण करू शकतो.

वर्तमानात राहणे, सजगता, सम्यक प्रयत्न हे इतर ध्यानपद्धतीत व योगाभ्यासातही हेच मुद्दे आलेले दिसून येतात. या पुस्तकात विपश्यनेची नाविन्यपूर्ण वैशिष्ट्ये नाविन्यपूर्ण पद्धतीने मांडली आहेत.

आज जो योगाभ्यास म्हणून ओळखला जातो तो भगवान बुद्धांच्या तत्त्वानुसार विकसित झालेला आहे. पतंजली यांचा काळ भगवान बुद्धांच्या पाचशे वर्षांनंतरचा आहे. भगवान बुद्धांच्या पूर्वीही भारतात योगाभ्यास प्रचलित होता व त्यांनी त्याची अनूभूती त्यांना झालेल्या अंतर्ज्ञानापूर्वीच घेतली होती. पण हा सर्व अभ्यास पूर्वी शील व समाधी इतपतच मर्यादित होता. एकाग्रतेची मर्यादा आठ प्रकारच्या समाधीपर्यंतच सिमित होती. भगवान बुद्धांनी नवव्या ध्यानाचा शोध लावला, ते म्हणजेच विपश्यना. विपश्यना म्हणजेच अंतर्दृष्टीचा विकास, की जो साधकाला इंद्रियातीत अवस्थेत घेऊन जातो, अंतिम ध्येयापर्यंत घेऊन जातो.

या पुस्तकात शील व समाधीचे स्वरूप, त्यांची वैशिष्ट्ये या प्रकरणपर्यंत वर्णिलेली आहे. मराठीमधील इतर वाङ्मयाचा आढावा घेतल्यास नावे वेगळी पण हाच आशय आढळून येतो व मग या पुस्तकाचे वा ध्यानाचे वैशिष्ट्य काय हा प्रश्न मनात उभा राहतो. सर्व संप्रदाय शीलपालनावर भर देतात. तसेच प्रार्थना, निरनिराळे विधी, उपास-तापास, कठोर व्रतवैकल्ये किंवा निरनिराळ्या ध्यानप्रक्रिया यांच्या साहाय्याने समाधीतील उच्चतम ध्यानावस्था गाठण्याची शक्यताही दर्शवितात. ह्या सर्वांचे ध्येय मनाची अत्यंत उच्च दर्जाची तल्लीनता प्राप्त करणे हेच असते. हाच तो आध्यात्मिक गूढवाद्यांनी सांगितलेला अत्यानंद होय.

त्याचबरोबर विविध उपासना पद्धतीने एकाग्रता विकसित होतेच. अशा प्रकारची एकाग्रता जरी ती आपल्याला उच्च ध्यानावस्थेत नेण्यापर्यंत विकसित झालेली नसली तरी फार उपयोगी असते. त्यामुळे आपले मन नेहमीच्या अभिलाषा व तिटकारा या प्रतिक्रियांपासून बाजूला होऊन शांत होते.

हे पुस्तक वाचताना हे विधी प्राथमिक स्वरूपाचे आहेत हे जाणवते. समाधीचे दुसरे सहज दिसणारे प्रकार म्हणजे मंत्राचा जप किंवा मूर्तीचे ध्यान हे होते. हे सारे त्याज्य नाहीत. त्यांचाही उपयोग होतोच. मात्र अशा प्रकारे मिळालेली शांती ही काही खऱ्या मुक्तीची स्थिती नाही. एकाग्रतेच्या अभ्यासामुळे फायदे मात्र बरेच होतात. पण ही एकाग्रता बहिर्मनापुरतीच मर्यादित असते. कारण बहिर्मनाच्या पातळीवर राग व द्वेष यांना परिणामकारकरित्या हाताळण्याचा, मनाला वळवून दुसऱ्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करणे, हा एक मार्ग त्यांना आढळला पण त्यामुळे त्यांचे (राग-द्वेषांचे) निर्मूलन न होता उलट हे संस्कार अंतर्मनात खोलवर ढकलले जातात. तेथे ते सुप्त अवस्थेत असले तरी त्यांचे तेथील अस्तित्व हे तितकेच धोकादायक असते.

लेखकाने व्यावहारिक पातळीवरील एकाग्रता, इतर ध्यानपद्धतीमधील एकाग्रता व विपश्यनेतून मिळणारी एकाग्रता यांचा चिकित्सक अभ्यास करून निष्कर्ष वैज्ञानिक पुराव्याच्या आधारे मांडले आहेत.

म्हणूनच लेखकाच्या मते समाधीसाठी अंतर्मनाचे निरीक्षण महत्त्वाचे आहे. परंतु जोपर्यंत अज्ञानाचा व संस्कारांचा पगडा अंतर्मनात शिल्लक आहे, तोपर्यंत त्यांना जेव्हा केव्हा संधी मिळेल तेव्हा त्याक्षणी त्याची नवीन नवीन रूपे बाहेर प्रकटून आपल्यामध्ये दुःख निर्माण करतातच आणि म्हणूनच बोधिसत्त्व गौतमांना लाभलेल्या उच्च अष्टसमाधिच्या अवस्थेनंतर, त्यांना पुनः पुन्हा आलेल्या अनुभूतीनंतर मुक्तावस्था प्राप्त झाल्याचे आढळले नाही. त्यांनी पुढेही दुःखमुक्तीचा व परमसुखाचा मार्ग शोधण्याचे आपले प्रयत्न चालूच ठेवले. यासाठी दमन करणे हा योग्य मार्ग नाही, हे ठामपणे प्रतिपादले आहे. दमन करून आपण दुःखमुक्त होत नाही. शारीरिक यातनांनी मनाचे शुद्धीकरण होत नाही. अशा प्रकारचे प्रयोग एका टोकापर्यंत ताणण्यात येऊ नयेत हे खरे असले तरी देखील त्यांच्या मर्यादित प्रयोगाने, अशा इच्छा की ज्यांपासून संतोष मिळवितांना अहितकारी कृत्यांचा अवलंब करावा लागतो, अशा इच्छांवर नियंत्रण ठेवावे. असे स्व-नियंत्रण हे स्वतःलाच स्वैराचाराचा मुक्त परवाना देण्यापेक्षा अधिक चांगले आहे. कारण याच्या उपयोगाने आपण कमीत कमी अनैतिक कर्मे तरी टाळतो.

परंतु असे संयमन हे जर स्वतःच्या दमनाचे फलित असेल तर मात्र मनावरचा ताण हा वाढत-वाढत धोकादायक पातळीवर येऊ शकतो. आपल्या वासना एका नकाररूपी धरणाच्या मागे साठलेल्या महापूराच्या पाण्यासारख्या साचून राहतील व त्या दबावाखाली आपले मन राहिल. एक ना एक दिवस भिंत फुटून ह्या विध्वंसक महापुराला मार्ग मोकळा करून द्यावा लागेलच.

जोपर्यंत मनावरील पूर्व संस्कारांचा पगडा दूर होत नाही तोपर्यंत आपण सुरक्षित व शांत राहू शकत नाही. शील हे कितीही लाभदायक असले तरीही ते केवळ दबावाने वा बळजबरीने पाळता येत नाही. समाधीच्या अभ्यासाने थोडाफार फायदा जरूर होईल. पण समस्येची मूळे खोलवर दडलेली असतात. तेथेच अशुद्धतेची बीजे असतात.

म्हणून विकारांची, संस्कारांची मुळेच आपण अंतर्मनातून उखडून टाकली तर मात्र दृष्टकृत्ये व उपभोगात अडकण्याची भीती आपल्याला राहणार नाही. मग दमनाची पण

गरज लागणार नाही. कारण दृष्टकृत्य निर्माण करणारी मूळ प्रेरणाच नष्ट झालेली असेल. राग व द्वेष पाहिजे वा नको यांच्या ताणापासून मुक्त व शांत जीवन आपण जगू शकतो.

ही मुळे उखडून टाकण्यासाठी अशा साधनाविधीची गरज आहे की जिच्या मदतीने अशुद्धतेचे, दृष्टकृत्याचे बीज जिथे जन्मते, त्या खोल थरात शिरून आपण त्याला तिथेच, नष्ट करू शकू अशीच एक पद्धती भगवान बुद्धांनी शोधून काढली. या विधीच्या सहाय्यानेच प्रज्ञा जागृती घेऊन सिद्धार्थ गौतम बुद्धावस्थेला पोहोचले. निर्वाणाचे धनी झाले. याच विधीला विपश्यना-भावना असेही म्हणतात, थोडक्यात, स्वतःच्या मूळ स्वभावाचा शोध घेण्यासाठी विकसित करावयाची अंतर्दृष्टी की जिच्या मदतीने दुःखाचे खरे कारण शोधून आपण ते दूर करू शकतो.

**प्रज्ञा विकास :** सदाचार, एकाग्रता, शील व समाधी या गोष्टींचे विवेचन सर्व ध्यानपद्धतींमधून दिसून येते. या पुस्तकामधून मात्र या पद्धतीमधील प्रज्ञा विकास हे विकसित रूप मांडले आहे व हे या पुस्तकाचे व ध्यानपद्धतींचे वैशिष्ट्य आहे. प्रज्ञा विकास हाच सिद्धार्थ गौतमांचा शोध होता. याचाच उपयोग त्यांनी स्वतःला दुःखमुक्त करण्यासाठी केला व त्याचीच शिकवण त्यांनी आयुष्यभर इतरांना दिली. हेच त्यांच्या शिकवणुकीतील अद्वितीयत्व आहे व त्यालाच त्यांनी सगळ्यात जास्त महत्त्व दिले आहे. त्यांनी पुन्हा पुन्हा सांगितले की समाधी जर शील सदाचाराच्या भक्कम पायावर उभी असेल तर ती फारच उपयुक्त व फलदायी होते. प्रज्ञेला समाधीचे सहाय्य मिळाले तर ती फारच उपयुक्त व फलदायी होते. प्रज्ञेच्या सहाय्याने मन हे सगळ्या प्रकारच्या अशुद्धतेपासून मुक्त होते.

सदाचार व एकाग्रता, शील व समाधी ह्या दोन्ही गोष्टी मौल्यवान तर आहेतच पण त्यांचा खरा संदेश प्रज्ञा जागृती हाच आहे. लेखकाच्या मते प्रज्ञेचा विकास आवश्यक आहे. प्रज्ञेचा विकास हाच एक असा मार्ग आहे की ज्याच्या मदतीने आपण अंतर्मनात शिरून त्यातील सत्याचा ठाव गाठून, स्वतःला अज्ञानातून व मायाजाळातून मुक्त करू शकतो. प्रज्ञा विकासाचे दोन महत्त्वाचे भाग यात मांडले आहेत.



अ) सम्यक संकल्प व ब) सम्यक दृष्टी

दृष्टी हीच खरी प्रज्ञा आहे. अशा या प्रज्ञेचे तीन प्रकार आहेत.

अ) श्रुतमयी प्रज्ञा : श्रुतमयी प्रज्ञेचा शब्दशः अर्थ दुसऱ्याकडून शिकलेले शहाणपण असा आहे. ही प्रज्ञा पुस्तकाचे वाचन, भाषणे किंवा धर्मोपदेश यापासून उत्पन्न होते. खरे म्हणजे ती प्रज्ञा दुसऱ्या माणसाची असते व ती आपली म्हणून स्विकारण्याची आपण तयारी दाखवीत असतो. हा स्वीकार कदाचित अज्ञानामुळेही असू शकतो.

आ) बौद्धिक प्रज्ञा : प्रज्ञेचा दुसरा प्रकार म्हणजेच बौद्धिक स्तरावरचे आकलन. दुसऱ्याकडून ऐकलेल्या व पुस्तकात वाचलेल्या गोष्टींबद्दल माणूस विचार करतो. त्या पडताळून पाहतो. त्या तर्कसंगत आहेत ना? त्या फायद्याच्या आहेत ना? याची तपासणी करतो. बौद्धिक पातळीवर जेव्हा समाधान होते तेव्हाच तो त्यांची सत्यता स्विकारतो. तरी पण हे स्वतःचे ज्ञान नसते तर दुसऱ्यांच्या ऐकीव ज्ञानाचे बौद्धिक मूल्यमापन असते.

इ) भावनामयी प्रज्ञा : तिसऱ्या प्रकारची प्रज्ञा म्हणजे आपल्या स्वतःच्या अनुभूतीवर उतरलेले ज्ञान होय. हीच स्वतःला झालेली सत्याची प्रचिती होय. या ज्ञानाच्या, शहाणपणाच्या आधारे आपण आपले आयुष्य जगू शकतो. हीच खरी प्रज्ञा की तिच्या आधारे आपल्या मनाच्या नैसर्गिक स्वभावात स्थित्यंतर घडवून आपण आपल्या आयुष्याचा मार्ग बदलू शकतो.

या प्रकरणातून स्पष्ट होते की पहिल्या दोन प्रज्ञा या भगवान बुद्धांच्या शिकवणुकीचे वैशिष्ट्य म्हणता येणार नाही. अनेकांनी या दोन प्रज्ञा माहित असल्याचा दावा केला आहे. या मार्गातील भगवान बुद्धांची अद्वितीय देणगी, त्यांनी जगाला दिलेली महत्त्वाची ठेव म्हणजे सत्याला स्वानुभावावर उतरविण्याचा मार्ग व त्यामुळे योणारे स्वानुभावात्मक शहाणपण-भावनामय प्रज्ञा होय. अशा प्रकारे प्रत्यक्ष सत्य स्वानुभूतीवर उतरविण्याचा मार्ग म्हणजेच विपश्यना भावना होय.

या प्रकरणामध्ये विपश्यनाभावना तिचे स्वरूप व त्यातून सत्य उलगडत जाणे याचा उहापोह केला आहे. विपश्यनेचे वर्णन बऱ्याच वेळा अंतर्दृष्टीची चमक किंवा

सत्याचा अचानक साक्षात्कार असे करतात, हे वर्णन ठीक आहे. पण वस्तुतः ही टप्प्याटप्प्याने प्रगती करणारी ध्यानाची एक पद्धती आहे. जी आपल्याला प्रगतीच्या अशा ठिकाणी घेऊन जाते जिथे विशिष्ट प्रकारचे साक्षात्कार करण्यास आपण समर्थ होतो. अशी आहे विपश्यना भावना. अंतर्दृष्टी विकसनाची पद्धत. ती सामान्यपणे विपश्यना साधना म्हणूनच ओळखली जाते.

विपश्यना याचा अर्थ आहे बघणे. सर्वसाधारण बघणे की जे आपण उघड्या डोळ्याने (करू) बघू शकतो. विपश्यना म्हणजे एका विशेष पद्धतीने बघणे. आपल्यातल्या सत्याचे यथार्थ दर्शन-अवलोकन करणे. आपण स्वतःच्या शारीरिक संवेदनाचे साधन करून आंतरिक सत्याचे अवलोकन वा दर्शन करू शकतो. हा साधना विधी म्हणजे आपल्या स्वतःच्या शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या संवेदनांचे पद्धतशीर व निःपक्षपातीपणे निरीक्षण होय. निरीक्षणामुळे आपल्या शरीराचे व मनाचे संपूर्ण सत्य आपल्यापुढे प्रकटते, उलगडले जाते.

या पद्धतीत संवेदना महत्त्वाच्या आहेत. सखोल संशोधनासाठी संवेदनांचे निरीक्षण अपरिहार्य आहे. जगातील प्रत्येक गोष्टींचे पडसाद आपल्या शरीरावर संवेदनांच्या माध्यमातून उमटतात. संवेदना हा मन व शरीर यांना एकत्र जोडणारा दुवा आहे. संवेदना जरी शारीरिक स्वरूपात असल्या, तरी मनाच्या चार प्रक्रियांपैकी ती एक प्रक्रियाच आहे.

विपश्यना पद्धतीमध्ये संवेदना तिचे स्वरूप व शास्त्रीयदृष्ट्या विवेचन लेखकाने केले आहे. आपल्या सर्व शरीरात सर्व संवेदना प्रकट होतच असतात. शरीराचा आणि मनाचा प्रत्येक स्पर्श हा संवेदनांना जन्म देत असतो. प्रत्येक जीव-रासायनिक क्रिया संवेदनाच निर्माण करते. सर्वसामान्य आयुष्यात बहिर्जन फक्त तीव्र संवेदनांचेच आकलन करू शकते. कारण सूक्ष्म संवेदना ग्रहण करण्याची त्याची क्षमताच विकसित झालेली नसते. पण आनापान सति या साधनेच्या अभ्यासाने क्षमता विकसित होऊन आपण

त्यांचा अनुभव घेण्यास पात्र ठरतो. मग आपल्यातील प्रत्येक संवेदनेचा अनुभव आपले बहिर्भूत करू शकते.

हे संवेदनांचे निरीक्षण कशाप्रकारे करायचे, हे सुलभरित्या यातून सांगितले आहे. विषयना भावना या अभ्यासातही आपण शारीरिक संवेदनांचे फक्त निरीक्षण करावयाचे असते. डोक्यापासून पायापर्यंत व पायापासून डोक्यापर्यंत, एका टोकापासून दुसऱ्या टोकापर्यंत शरीराच्या सगळ्या भागांत आपले लक्ष पद्धतशीरपणे फिरवायचे असते. पण हे करीत असताना आपल्या एखाद्या विशिष्ट संवेदनेच्या मागे लागावयाचे नाही किंवा एखाद्या विवक्षित संवेदनेला वगळू पण द्यावयाचे नाही. संवेदनांचे केवळ निःपक्षपाती निरीक्षण हाच आपला प्रयत्न यावेळी हवा. लेखकाने स्पष्टपणे सांगितले आहे की साधकाने कोणत्याही विशिष्ट वा असामान्य गोष्टीचा शोध घेऊ नये वा त्याची अपेक्षा करू नये. शरीरावर उत्पन्न होणाऱ्या सर्वसामान्य, नैसर्गिक संवेदनांचे फक्त निरीक्षण केले जावे.

तसेच सुरुवातीस तीव्र संवेदनाच जाणवतात. विषयना-भावनेचा अभ्यास आपण सुरु करतो तेव्हा आपल्याला अतिशय स्थूल, तीव्र, क्लेशकारक संवेदना जाणवतात व त्या फार काळ टिकतात असे वाटते. त्याच वेळेला तीव्र भावनिक किंवा फार जुन्या आठवणी किंवा विचार उत्पन्न होऊन मानसिक वा शारीरिक अस्वस्थता, शारीरिक पीडा निर्माण करतात. श्वासोच्छ्वासाच्या अभ्यासाच्या वेळेस येतो, तसाच अडथळा येथेही येतो. राग, द्वेष, आळस, प्रक्षुब्धता व संशय या अडचणींमुळे आपली प्रगती रोखली जाते.

पण संवेदना तीव्र आहेत वा सूक्ष्म आहेत, सुखद आहेत वा दुःखद एकसारख्या आहेत की भिन्न आहेत, याला ध्यानाच्या दृष्टीने फारसे महत्त्व नाही. आपले काम फक्त त्याचे निःपक्षपाती निरीक्षण. अवलोकन करणे हेच असावे हे आवर्जून प्रतिपादन केले आहे.

अनित्य, दुःख व आत्मबोध : संवेदनांचे बारकाईने निरीक्षण केल्यास याबाबत जी सत्ये जाणवतात ती येथे उलगाडून दाखवली आहेत. आपण चिकाटीने ध्यानाचा पाठपुरावा केल्यास आपल्या संवेदना ह्या सतत बदलत असतात ही स्वाभाविक गोष्ट आपल्या लक्षात येते. प्रत्येक क्षणी शरीराच्या प्रत्येक भागात संवेदना उत्पन्न होत असतात व प्रत्येक संवेदना ही सतत होणाऱ्या बदलांचेच प्रतिक असते.

सतत बदलत जाणे अनित्यता वा क्षणभंगुरत्व हेच मन व शरीर यांचे अंतिम सत्य आहे. त्यांचा स्वभाव आहे यालाच पाली भाषेत अनिच्च असे म्हणतात.

प्रत्येक क्षणाला मनातदेखील एका मागोमाग एक विचार येतात व नष्ट होतात. बौद्धिक स्तरावरही कदाचित ही गोष्ट आपल्याला समजलेली असते, पण आता विपश्यना-भावनेच्या अभ्यासामुळे क्षणभंगुरत्व व अनित्यत्वाची प्रत्यक्ष अनुभूती आपण स्पष्टपणे आपल्या शारीरिक चौकटीतच घेऊ शकतो.

संवेदना निरीक्षणाद्वारे साधकाच्या लक्षात दुसरे एक सत्य येऊ लागते. अनात्म, नित्य असा मी, अहं नाहीच. नित्य बदलणाऱ्या मानसिक व शारीरिक क्रियांनी तयार झालेला मी ही एक अतिरंजित कल्पना आहे आणि यालाच आपण एवढे समर्पित झालेलो असतो.

दुसरेही एक सत्य आपल्याला स्पष्ट होऊ लागते ते हे की 'मी' व 'माझे' ची आसक्ती किंवा यातील गुंतवणूक ही दुःख निर्माण केल्याशिवाय राहणारच नाही. स्वतःच्या नियंत्रणाबाहेरील, क्षणभंगुर, अनित्य, सतत बदलणाऱ्या, अतिरंजित वा भ्रामक गोष्टींबद्दलची आसक्ती हीच तर दुःख निर्माण करते. सर्व गोष्टी आपल्याला कोणीतरी सांगितल्या म्हणून नव्हे, तर आपल्या स्वतःच्या अनुभवावरून संवेदनांच्या निरीक्षणामुळे समजू शकतो.

अंतिम ध्येय : या पुस्तकाद्वारे ही विपश्यना पद्धती म्हणजे काय व तिचा विधी याचे आकलन होते. स्वतःच्या प्रगतीचे तीन टप्पे दिले आहेत. या पुस्तकाच्या वाचनाने आपल्याला अंतिम ध्येयापर्यंत पोहचण्याचा मार्ग मिळतो. पहिला टप्पा हा साधनाविधी

म्हणजे काय, तो कसा वा का वापरावयाचा, हे शिकणे. दुसरी गोष्ट म्हणजे शिकलेली साधना व्यवहारात उतरविणे व तिसरा टप्पा या साधनाविधीच्या साहाय्याने मनात खोलवर शिरणे की, ज्यामुळे अंतरंगात खोलवर जाऊन, आपल्या सत्याच्या गाभ्यात जाऊन अंतिम उद्दिष्टाच्या मार्गावर प्रगत होता येईल.

राग व द्वेष यांच्या सवयीतून आपली सुटका करून घ्यावयाची असेल तर आपल्याला नुसतीच सामान्यदृष्टी असून चालणार नाही तर या प्रक्रियांचा अंतिम तळापर्यंत पोहचू शकेल, भासमान सत्यांच्या आत दडलेल्या खऱ्या सत्याचा शोध घेऊ शकेल अशी दृष्टी हवी. नेमके हेच करण्यास, हीच दृष्टी (येण्यास) देण्यास विपश्यना साधनेवरील जगण्याची कला हे पुस्तक आपल्याला मदत करते.

जगण्याच्या कलेच्या जाणीवेतून निर्वाण ही भगवान बुद्धांनी सांगितलेली कल्पना वाचकाला पुढच्या टप्प्याकडे घेऊन जाते. भगवान बुद्ध म्हणत, “आपल्या मनाच्या आणि शरीराच्या संपूर्ण आवाक्याबाहेर अनुभवाचे असे एक क्षेत्र आहे, ज्यात हेही जग नाही किंवा तेही जग नाही. दोन्हीही जगांचा तेथे अभाव आहे. तेथे सूर्य नाही की चंद्रही नाही. जिथे उदय नाही की अस्तही नाही. तेथे कोणताही आधार नाही. तेथे कोणत्याही प्रकारचा विकास नाही. कोणत्याही प्रकारचा मूलभूत पाया नाही. आणि हाच आपल्या सर्व दुःखाचा शेवट आहे, अंत आहे, व निर्वाण स्थिती मृत्यूनंतरची नसून आता इथेच व आपल्यातच अनुभवण्याचे साध्य आहे याची जाणीव होते”.

सारांशरूपाने निर्वाणाची व्याख्या लेखकाने रागाचे शमन, द्वेषाचे शमन व अज्ञानाचे (मोहाचे) शमन, यालाच निर्वाण म्हणतात अशी केली आहे.

या पुस्तकातून या विधीचा परिणाम अगर फायदे जे सांगितले आहेत ते व्यावहारिकतेच्या पलिकडचे आहेत व समतेबरोबरच शुद्ध मनात सद्भावना, प्रेम, निस्वार्थ भावाने मदत करण्याची वृत्ती, दुसऱ्यांच्या दुःखाने हृदय करूणेने भरून येणे, यश संपादन करणाऱ्यांबद्दल किंवा त्यांच्या उज्वल भवितव्याबद्दल मोद व आनंद वाटणे, या चार गुणांचा विकास हे विपश्यना साधनेचा अपरिहार्य परिणाम आहेत.

या प्रकरणातून अशा प्रकारच्या परिणामांबरोबर विनाअपेक्षा व्यावहारिकही लाभ मिळू शकतात यांची वाचकाला जाणीव होते.

**मंगल मैत्री :** मंगल मैत्री ही फार सुंदर भावना या ध्यानविधी व या पुस्तकाच्या वाचनेने वाचकाच्या अंतःकरणात निश्चितपणे उदयास येते. सर्वांचे कल्याण, सर्वांची दुःखमुक्ती हाच तर विपश्यना ध्यान साधनेचा तर्कशुद्ध निष्कर्ष आहे. यालाच मैत्रा (मैत्री) भावना असे म्हणतात. दुसऱ्यांबद्दल सद्भाव, चांगल्या कामना यांचा विकास यालाच मंगल मैत्री असे म्हणतात.

या पुस्तकातून मनोविश्लेषण पद्धती विपश्यना पद्धतींमधील या फरक वाचताना जाणवतो. मनोविश्लेषण पद्धतीत मनावर खोलवर परिणाम करणाऱ्या पूर्व घटनांना परत जाणिवेच्या पातळीवर आणण्याचा प्रयत्न केला जातो. या उलट विपश्यना साधकाला मनाच्या खोलीत की जिथे मनावर पगडा बसण्याची खरी सुरुवात होते, तिथे घेऊन जाते. मनोविश्लेषण पद्धती ज्या घटनेचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करते तर विपश्यनेत त्या घटनेबरोबर प्रकटलेल्या संवेदनांचीही नोंद त्यावेळेस मनात झालेली असतेच. मनाची समता कायम राखून संपूर्ण शरीरावरच्या संवेदनांच्या निरीक्षणाने साधक आपल्या मनावर संस्कार करणारी असंख्य पुटे दूर करून त्यांचा विनाश करतो. तो जुन्या संस्कारांच्या मुळावरच घाव घालतो व आपली शीघ्रतेने मुक्तता करून घेतो.

या ध्यानपद्धतीचे पुस्तकातून जाणवणारे प्रमुख फायदे म्हणजे मनाच्या अंतर्गाभ्यापर्यंत असलेली ही शांत अवस्था व समतोल यामुळे आपण प्रथम योग्य कर्म करण्यास समर्थ बनतो आणि अशी कर्मे नेहमीच विधायक व सृजनशील असतात. इतरांबद्दल नकारात्मक भूमिका घेण्यापेक्षा आपण सर्वांना कल्याणकारक ठरणारी कर्मेच निवडतो. एखादा क्रोधाने लालबुंद होऊन जळत असणारा माणूस समोर आला तर अज्ञानी माणूस स्वतःही रागवतो व परिणामी भांडण होऊन दोघेही दुःखी होतात. या परिस्थितीत जर आपण शांत व समतोल राहिलो तर आपण दुसऱ्या माणसालाही

क्रोधातून बाहेर येण्यास मदत करू शकतो आणि अडचणीतून विधायक तोडगा काढू शकतो.

वाचनातून दुसरा फायदा जाणवतो तो म्हणजे संवेदनांच्या निरीक्षणाने आपण हे शिकतो की, जेव्हा जेव्हा आपल्या मनावर विकारांचा पगडा असतो तेव्हा आपण दुःखी होतो. त्यामुळे इतर लोक सुद्धा जेव्हा विकारापोटी काही कृत्य करतात तेव्हा तेही दुःखीच असणार हे आपण समजू शकतो. या समजुतीमुळे त्यांच्याबद्दल आपल्याला करूणाच वाटते व आपण त्यांना या दुःखातून वर येण्यासाठी मदत करू शकतो. त्यांना अधिक दुःखी बनण्यापासून वाचवू शकतो. आपण स्वतः आनंदी व समाधानी राहून इतरांनाही आनंदी व समाधानी राहण्यास मदत करू शकतो.

वाचकांना संपूर्ण वाचन व अनुसरण केल्यानंतर अनुभूती येते की नुसतेच धर्मोपदेश ऐकून माणसे धर्माचे आचरण करतात असे होत नाही. पण काही लोक त्याबद्दल अगदी थोडेच ऐकून आपल्या स्वतःच्या शरीराच्या निरीक्षणाने निसर्गाचे नियम जाणून घेतात, व त्यानुसार आपले आचरण ठेवतात. आणि म्हणूनच धर्माला कधीच विसरू शकत नाहीत. आपले शरीरच सत्याचे साक्षीदार असते. जेव्हा साधक ह्या आतील सत्याचा शोध घेऊ लागतो तेव्हाच त्याची सत्यता त्याला पटते व त्याला अनुसरून तो वागू लागतो. प्रत्येकजण हे सत्य आपल्या संवेदनांच्या निरीक्षणाच्या आधाराने अनुभवू शकतो व अभ्यासाने दुःखातून मुक्त होऊ शकतो.

### ३.२ प्रवचन सारांश :

विपश्यना साधना म्हणजे नक्की काय आहे त्यात कुठल्या पद्धती किंवा क्रिया आहेत याची आपणांस सर्वप्रथम ओळख या पुस्तकातून होते.

विपश्यना म्हणजे विशेष दृष्टीने पाहणे. ध्यानाद्वारे संवेदनांना जाणून तटस्थता कायम राखणे, ह्यामुळे चित्ताची शुद्धी होते, नाम, रूपाची अनित्यता, दुःखता व अनात्मत यांचा बोध यात होतो. विपश्यना ही साधना आत्मदर्शन घडविणारी साधना आहे. स्वतःचे वास्तव रूप दाखविणारी साधना आहे. आपण आपल्याला पाहण्याची

साधना आहे. पण आपण आपल्याला कसे पाहायचे? जे सत्य आपल्याविषयी या क्षणाला प्रगट होत आहे ते पटायचे आहे. कितीही कटू असे असले तरी पण सत्य हे सत्यच असते, जे आपल्याला अप्रिय आहे, त्याच्यापासून दूर पळत राहिलो, त्याकडे तोंड फिरवून बसलो तर सत्यापासून आपण वंचित राहू. जर आपल्यात काही दोष असेल, उणीव असेल तर ते नीट, चांगल्या तऱ्हेने समजून घेतले पाहिजे, त्याचा स्विकार केला पाहिजे तेव्हाच तर आपल्यातील दोष काढता येतील. आपल्या जीवनात एक दिशाभूल कायमच होत असते, त्याचे कारण आपण नेहमी बाह्यरूपाचा विचार करतो. नेहमी दुसऱ्यांकडेच पाहत असतो. जे वरवरचे दिसते तेवढे बघून आपण आपली मते बनवतो म्हणूनच आपले आतले दोष आपल्याला समजत नाहीत. आपण इतरांमध्ये आपल्या मताप्रमाणे कसे बदल घडवून आणता येतील याचाच आयुष्यभर विचार करत असतो. त्यामुळे आपल्या हाती निराशेशिवाय काहीच लागत नाही आणि आपले दुःख कधीच संपत नाही. आपण स्वतःविषयी अनेक भ्रामक कल्पना बाळगून असतो. स्वतःकडे दोष आपण कधीच घेत नसतो. मी निर्मळ, स्वच्छच आहे ह्या भावनेतच आपण कायम असतो. पण यामुळे समस्या सुटत तर नाहीच पण आपण सत्यापासून विमुख होतो व सतत दुःखी होतो.

**विपश्यना व विधी :** विपश्यना ही यासाठीच आहे की, या साधनेत आपल्याला अंतर्मुख होऊन आपणच आपल्याला पाहावयाचे असते आणि ते पण आपण जसे आहोत अगदी तसेच. आपल्या मनात जर एखाद्या विषयी द्वेष असेल, आसक्ती असेल, मोह असेल तर तो पाहायचा. एखाद्याला काही रोग असेल तर त्याचे (रोगाचे) कारण नीट समजेल आणि दूर करून तो रोगमुक्त आरोग्यदायी आयुष्य जगू शकतो. या साधनेत आपल्याला आपल्या दोषांचे दर्शन घेऊन योग्य तो बोध घेऊन त्यापासून परावृत्त व्हायचे आहे. विपश्यना ही साधना पूर्णपणे सत्यावर आधारित आहे यात अंधविश्वासाला कुठेही जागा नाही, थारा नाही. हे लेखकाने या प्रकरणात सतत नमूद केले आहे.



विपश्यना या साधनेस प्रारंभ करतांना आधी नीटपणे त्याबद्दल सखोल माहिती करून घ्यावी असे यात नमूद केले आहे. ही साधना करतांना लेखकाने या साधनेत (विपश्यना) अंधश्रद्धा, अंधविश्वास किंवा कल्पनेला अजिबात वाव नाही. हा संपूर्ण बोधीचा मार्ग आहे. सत्याचा ज्ञानाचा मार्ग आहे. स्वतः तप करण्याचा, पुरुषार्थाचा, पराक्रमाचा मार्ग आहे, हे आवर्जून नमूद केले आहे.

या पुस्तकात लेखकाने या साधनेबद्दल संपूर्ण सविस्तर माहिती नमूद केली आहे. यात साधना-मार्गाचे, साधना विधीचे स्पष्टीकरण दिले आहे. ही साधना कशी करावी हे प्रथम समजावून सांगितले आहे. या साधनेचे उद्दिष्टे नेमके काय आहे हे यात सविस्तर सांगताना लेखकाने मनाची, पूर्ण शुद्धता, निर्मलता साधण्यासाठी पहिले पाऊल मनाची एकाग्रता आहे. अंतिम ध्येयप्राप्तीच्या मार्गावरील ही पहिली पायरी आहे हे सांगितले आहे. या साधनेद्वारे आपण सुखी व शांतिपूर्वक जीवन जगण्याची कला शिकू शकतो.

आपले बरेचसे रोग हे मनातून उत्पन्न झालेले असतात आणि हे रोग आपण ध्यानसाधनेद्वारे सहज बरे करू शकतो. या रोगांचे मुख्य कारण असते मनातील विकार आणि या विकारांपासून आपण विपश्यना या ध्यानसाधनेचा अभ्यास करून पूर्णपणे मुक्ती मिळवू शकतो. विकारांपासून मन मुक्त झाले की आपण शुद्धता, निर्मलता अनुभवू शकतो. आपले मन, करुणा, दया, प्रसन्नता, समता या भावनांनी भरून जाते. आपले मन नेहमी संतुलित राहिल आणि त्यासाठी विपश्यना हाच कल्याणकारी मार्ग आहे. विपश्यना ही एक सोपी साधना आहे. यात आपल्या श्वासाद्वारे अतिशय नैसर्गिकरित्या ही साधना आपण करतो. सत्य शोधण्याचा प्रयत्न करणारा साधक कल्पनेच्या जगात कधीच वावरत नाही, वावरणारही नाही.

विपश्यना या साधनेत आपण वर्तमानात जगायला शिकतो. आपण यात आपल्या मनाला शिकवायला लागतो की श्वासावर लक्ष दे. जो आत आहे किंवा बाहेर जात आहे. या क्षणाची ही घटना आहे आणि ती सत्य आहे. मनाचे आणखीनही एक रहस्य आहे जे विपश्यना या साधनेच्या प्रक्रियेत सहजपणे लक्षात येते. मनाचे सुखद आठवणीत

रमणे व दुःखद घटनांना टाळणे. पण कोणतीही अवस्था ही कायम स्वरूपाची कधीच नसते तेव्हा आनंद, लोभ, द्वेष आणि मोह या अशा अवस्था येतच राहणार आहेत. मग आपल्याला शांती कुठून मिळणार? सुख कसे मिळणार जीवनात असा परखड सवाल केला आहे.

विपश्यनेच्या संदर्भातील प्रवचन सारांश या पुस्तकात लेखकाने मानवी मनाचे अजून एक रहस्य उलगडले आहे. त्यात ते म्हणतात की, जेव्हा आपल्या अंतरंगातील संग्रहित विकार समुहाशी निर्मल मनाचा स्पर्श घडतो तेव्हा फार मोठी प्रतिक्रिया घडते. एक प्रचंड वादळ उठते. ज्वालामुखीचा स्फोट होऊन लाव्हारस बाहेर पडावा तशाच प्रकारची ही क्रिया असते. मनाचा आणि शरीराचा अतिनिकटचा संबंध आहे म्हणून या प्रतिक्रियेचा तीव्र परिणाम शरीरावर होत असतो. विपश्यनेचा हा अभ्यास, ही साधना, ही तपस्या म्हणजे मनाच्या वृत्ती बदलण्याचा प्रयत्न आहे. ह्या साऱ्या प्रतिक्रिया या प्रयत्नाविरोधी असतात. या सर्व पीडांचे कारण म्हणजे मनाविरुद्ध घडणाऱ्या प्रतिक्रियांचा शरीरावर होणारा अविष्कार. जसजशी आपली साधना पुष्ट होत जाईल, तसतशा या प्रतिक्रिया कमी होत जातील. हळूहळू मनात जे विकार एकत्र केलेले आहेत त्यांचे शमन होऊ लागेल. मनाला निर्मळ करित जावे, स्वच्छ करित जावे. जर आपण दृढतेने साधना करित राहिलो तर या प्रतिक्रिया मूळापासून उपटून फेकल्या जातील. मन स्वभावतःच निर्मळ होईल, जगणे येईल, सुखशांतीचे जीवन जगता येईल. अंतरंगात शांतीचा अनुभव येईल आणि आपल्या सान्निध्यात राहणाऱ्या लोकांनाही शांत आणि सुखी करू शकू.

परंतु विपश्यना या साधनेचा अभ्यास करतांना आपल्याला काही अडचणींना सामोरे जावे लागते याबद्दल लेखकाने आपल्याला सजग केले आहे, सावध केले आहे. त्यांनी यात विपश्यना ही साधना करतांना ती इतर साधकांसोबत जोडू नका हे आवर्जून सांगितले आहे. त्यामुळे हानी होण्याचा धोका संभवतो अशी त्यांनी सावधतेची सुचना केली आहे. या अडचणी येऊ नयेत यासाठी भोजनात संयम राखणे अतिशय आवश्यक आहे. एका वेळेचे जेवढे जेवण आपण नेहमी घेतो त्याहून कमी भोजन येथे करावे.

त्यामुळे साधना चांगली होते. त्याचप्रमाणे अन्य प्रमादांपासून दूर रहावे. शारीरिक थकवा दूर करण्यासाठी एखादेवेळी पाच मिनिटे बिछान्यावर आडवे पडून साधना करता येईल पण जास्त वेळ आडवे होऊ नका की ज्यामुळे झोप येईल. भारतीय साधकाचे एक वैशिष्ट्य आहे त्याला गप्पा-गोष्टी करण्याची हौस असते. मौन पाळण्याचा नियम असूनही गप्पा-गोष्टी करण्यासाठी मन चुळबुळत असते; पण सफल साधनेसाठी संपूर्ण मौनाचा नियम निर्धारपूर्वक पाळणे अत्यंत आवश्यक आहे.

विपश्यना साधना सुरू करतांनाच प्रारंभीच पंचशील पालनाचे व्रत घेण्यास सांगण्यात येते. ही साधना म्हणजे काही करावयाचे आहे म्हणून करणे अशा पद्धतीचे कर्मकांड नाही या व्रताचे निष्ठेने, निर्धारपूर्वक पालन करायला हवे याबद्दल लेखक आग्रही भूमिका मांडतात. शील हे आपल्या साधनामार्गाची आधारशीला आहे. आम्हाला शील पुष्ट करायचे आहे. शीलाचे निर्धाराने व निष्ठेने पालन केले तर ते सम्यक एकाग्रता म्हणजे समाधी प्राप्त करण्यात आणि प्रज्ञेला जागविण्यात साहाय्य होईल. यामुळे मनांतील विकार निघणे सुरू होईल व ते शुद्ध, निर्मळ होऊ लागेल.

प्रवचन सारांश या पुस्तकात लेखकाने विपश्यना साधनेच्या १० दिवसांच्या कालावधीच्या प्रत्येक दिवसातील घडामोडींचा उहापोह मांडला आहे. प्रत्येक दिवशी साधकात घडणारे बदल, त्याच्या चित्तवृत्तींमध्ये होणारे सूक्ष्म बदल यांची त्यांनी सविस्तर माहिती दिली आहे. विपश्यना या साधनेच्या सफलतेसाठी दोन गोष्टी नीट समजून घेतल्या पाहिजेत. एक जसे मार्गदर्शन दिले जाईल तसेच काम केले पाहिजे. आपल्याकडून त्यात काही भर घालू नये किंवा त्यात काही उणीव ठेऊ नये. दुसरी गोष्ट अतिशय धैर्याने, संयमाने काम केले पाहिजे, उतावीळपणा नको, फाजील उत्साह नको, ताण नको, मनाचा स्वभाव अतिशय चंचल आहे. जेव्हा लक्षात येईल की मन इतस्ततः भटकत आहे, वेडेवाकडे धावत सुटले आहे तेव्हा त्यामुळे अस्वस्थ होऊ नका. हसतमुखाने हे स्विकारा, सत्याला सामोरे जा, असे केले की मन त्वरित पुन्हा जागेवर येईल, मनाला परत आणण्यासाठी कसलेच दडपण नको, ताण नको, केवळ जाणायचे आहे की, या

क्षणाचे सत्य जाणायचे आहे इतकेच पुरे आहे, त्यात चुकू नये. जर धीराने काम करीत राहिलो तर आपल्या लक्ष्यापर्यंत, आपण पोहोचतोच. त्यासाठी स्वतःच प्रयत्नशील राहिले पाहिजे. स्वतः कष्ट केले पाहिजेत. स्वतःच पराक्रम केला पाहिजे, पुरुषार्थ केला पाहिजे.

विपश्यना ही साधना जाणून घेत असतांना यातील तीन महत्त्वाचे भाग जाणून घेणे आपल्यासाठी आवश्यक आहेत आणि ते तीन भाग म्हणजे शील, समाधी आणि प्रज्ञा.

**शील :** शील म्हणजे सदाचार. या शीलाच्या अंतर्गत तीन अंगे येतात. सम्मा वाचा म्हणजे वाणी. वाणी शुद्ध पाहिजे. बोलणे सात्विक, चांगुलपणाचे हवे. पवित्र, मंगल हवे, वाणीची शुद्धता, निर्मळता समजण्यासाठी हे जाणून घेणे आवश्यक आहे की वाणी अशुद्ध कशी होते? जी व्यक्ति खोटे बोलून दुसऱ्याला फसविते, कडवटपणे बोलून दुसऱ्याचे मन दुखविते, चहाडी-चुगली करून परस्परांत द्वेष निर्माण करते, भांडण लावते, व्यर्थ निष्फळ गप्पा मारून वेळ वाया घालविते, ती व्यक्ति वाणी अशुद्ध करते. वाणीच्या या चार प्रकारच्या अशुद्धतेपासून सावध रहा की वाणी आपोआप शुद्ध होईल, पवित्र होईल.

दुसरे अंग आहे - सम्मा कम्मन्तं म्हणजे शारीरिक कर्म सम्यक असणे, शुद्ध असणे. कम्मन्तं म्हणजे कर्मान्त. प्रत्येक कर्माचा प्रारंभ मनातून होतो मग ते वाणीवर उतरते, नंतर आचरण होते म्हणून कर्मान्त हा शब्द वापरला आहे. शारीरिक कर्माची शुद्धता समजण्यासाठी त्याची अशुद्धता समजून घेतली पाहिजे. अशुद्ध कर्मान्त चार प्रकारचे आहेत. प्राण्यांची हत्या करणे, दुसऱ्याची वस्तू चोरणे, व्यभिचार करणे, आणि मादक पदार्थांचे सेवन करणे. ही चार कामे केली नाहीत म्हणजे शारीरिक कर्मे आपोआप निर्मळ होत जातात.

शील, सदाचारात धर्माचे तिसरे अंग आहे सम्मा आजीवो म्हणजे सम्यक उपजिवीका. प्रत्येक माणसाला जगण्यासाठी काही ना काही तरी उद्योग करावाच

लागतो, मग नोकरी असो वा व्यवसाय. यात महत्त्वाचा मापदंड हाच की आपल्या उद्योगामुळे दुसऱ्याचे नुकसान होता कामा नये. ज्या कामामुळे आपले उदरभरण होते त्या कामात चुकारपणा, लबाडी नको. ज्यांच्याकडून उत्पन्न मिळते त्याला धोका न देणे हाच सम्यक उपजिविकेचा अर्थ आहे.

विपश्यना यातील दुसरा महत्त्वाचा भाग आहे.

**समाधी :** समाधीमुळे आपल्याला आपल्या मनाला काबूत ठेवता येते हे सांगत असतांनाच सम्मा वायामो, सम्मा सति, सम्मा समाधी या समाधीच्या तीन भागांची माहिती आपणास सांगितली आहे.

सम्मा वायामो म्हणजे सम्यक व्यायाम, सम्यक कसरत. ज्याप्रमाणे शरीराचे विकार, रोग दूर करण्यासाठी योग्य व्यायामाची गरज असते. त्याचप्रमाणे मनाचे रोग, मानसिक दुर्बलता दूर करण्यासाठी मनाचा जो व्यायाम असतो त्याची गरज आहे. मनाचा व्यायाम म्हणजे आपल्या मनाचे निरीक्षण करणे व अंतर्मुख होऊन पाहणे. मनात जो चांगुलपणा आहे, सद्विचार आहेत ते कायम राहावेत, त्यांचा विकास व्हावा, संवर्धन व्हावे, तेच विचार वाढत राहावेत, असा प्रयत्न करायचा.

तिसरे महत्त्वाचे अंग म्हणजे सम्मा समाधी. सम्यक समाधी म्हणजे चित्ताची एकाग्रता. मन कोणत्याही आधारावर एकाग्र होऊ शकते. पण मनाची ही एकाग्रता म्हणजे सम्यक समाधी नव्हे. आलंबन पाहताना आपले मन विकारविरहित असले पाहिजे. आपले मन जागृत, एकाग्र असावे. व ते आसक्ती द्वेष व मोहरहित असावे. जागरूकता ही त्या क्षणाला घडणाऱ्या घटनेविषयी असावी. म्हणजे ही ज्ञाली सम्यक समाधी.

जर काही संवेदना जाणवत असेल तर तिलाही आसक्ती, द्वेष आणि मोह विहीन होऊन पाहावे. अशा समाधीत स्थित व्यक्ति आसक्ती, द्वेष आणि मोह विहीन अवस्थांमध्ये वर्तमान क्षणाच्या सत्याबद्दल सतत जागरूक असते. हीच सम्यक समाधी : शुद्ध, निर्मळ, समाधी.

आता लेखक प्रज्ञा या विपश्यना साधनेतील तिसऱ्या महत्त्वाच्या भागाबद्दल विवेचन करतांना सांगत आहेत. मनावर जोर जबरदस्ती करून, दमन करून आपल्या मनात एक नवा गुंता निर्माण करेल, नवीन तणाव निर्माण करेल अशा प्रकारच्या दमनामुळे आपण एखादेवेळी कायिक व वाचिक दुष्कर्मापासून वाचू शकू कारण मन आपल्या ताब्यात आले पण मनाचे दमन करणे हा मनावर ताबा ठेवण्याचा खरा उपाय नाही. दमन हे त्या दिशेने टाकलेले सुरूवातीचे पाऊल आहे, परंतु लहानसे. यापुढची जी वाटचाल आहे तिलाच प्रज्ञा म्हटले आहे. प्रज्ञेच्या क्षेत्रात वाटचाल सुरू झाल्यावर मनाचे दमन करण्याची आवश्यकता उरत नाही मन सहजपणे आपल्या ताब्यात येते.

ध्यानाच्या नावावर आपण अनेक बौद्धिक लेप लावले आहेत. ध्यानसाधनेमुळे काही तरी अलौकिक अनुभूतीचा लाभ होईल अशी अपेक्षा साधक करत असतो. परंतु ही साधनापद्धती (विपश्यना) अगदी वेगळी आहे. या साधनेत कोणत्याही अलौकिक चमत्कारांमागे धावायचे नाही. जे स्वाभाविक आहे, नैसर्गिक आहे, वास्तविक आहे फक्त त्याचेच निरीक्षण करावयाचे आहे.

**प्रज्ञा विकास :** प्रज्ञेच्या तीन पायऱ्या आहेत. श्रुतीमयी प्रज्ञा, चिंतनमयी प्रज्ञा आणि भावनामयी प्रज्ञा.

श्रुतीमयी प्रज्ञा म्हणजे जे ज्ञान आपल्याला ऐकून वाचून प्राप्त होते. हे ज्ञान फार उपयोगी पडते. या ज्ञानाचा एक फायदा आहे. यामुळे प्रेरणा मिळते, मार्गदर्शन मिळते पण एखादी गोष्ट श्रद्धापूर्वक मानणे पुरेसे नाही. या ज्ञानामुळे जी प्रेरणा मिळते, मार्गदर्शन मिळते त्यातून पुढे पाऊल टाकणे, यातच खरा फायदा आहे. नाहीतर केवळ ऐकले, नुसते वाचले आणि श्रद्धा ठेवली की तिला अंधश्रद्धेचे रूप प्राप्त होते.

**चिंतनमयी प्रज्ञा :** हिचे स्वतःचे असे वेगळे महत्त्व आहे. चिंतन, मनन करणे माणसाचा स्वभाव आहे. त्याची ही प्रकृती आहे. तो प्रत्येक गोष्ट आपल्या बुद्धीच्या निकषावर घासून पाहतो, त्यावर विचार करतो. जे काही ऐकले आहे जे काही वाचले आहे त्यावर चिंतन करून त्यात युक्तिसंगत, न्यायसंगत, तर्कसंगत, धर्मसंगत काय आहे हे तो

निश्चित करतो आणि मगच ती गोष्ट तो स्वीकारतो. पण पुढील जे पाऊल आहे ते जर उचलले नाही तर मात्र ही परिस्थितीदेखील धोकादायक होते. अहंकार वाढतो की मला सारे ज्ञान कळले, सारी शास्त्रे वाचली, त्या शास्त्रांना समजून घेतले, मी आता महान प्रज्ञावान झालो, ही फारच भ्रामक अवस्था आहे. जोपर्यंत आपल्या अनुभूतीद्वारे आपले ज्ञान वाढत नाही तोपर्यंत खऱ्या अर्थाने लाभ होणार नाही.

**भावमयी प्रज्ञा :** आपल्या अनुभूतीच्या सामर्थ्यावर प्रज्ञेचा जो विकास होतो ती कल्याणकारी प्रज्ञा आहे. यामुळे मनाचे सामर्थ्य वाढते. जुने गुंते सुटतात. नव्या गाठी निर्माण होत नाहीत. आपण जी साधना करत आहोत त्या साधनेचे ध्येय हेच आहे की भावनामयी प्रज्ञा जागृत व्हावी. काही अनुभूती आपल्या इंद्रियांच्या पलिकडील आहेत, त्यांना आपण इंद्रियातीत म्हणतो. अंतिम सत्याची अनुभूती, परमात्म्याची अनुभूती होते, पण त्याचे वर्णन शब्दातीत आहे. कारण या अनुभूतींचा जो पारलौकिक अनुभव साधक येतो त्याचे वर्णन करण्यास शब्दांची मर्यादा संपते. भाषा तोकडी पडते. म्हणून सत्याच्या शोधात असलेल्या साधकाने सत्य अनुभूतीच्या स्तरावर जाणणे आवश्यक आहे हीच भावनामयी प्रज्ञा आहे.

अनुभूतीच्या पातळीवर जेव्हा हे स्पष्टपणे अनुभवास येते, की आपले हे शरीर किती क्षणभंगुर आहे, किती अनित्य आहे. प्रत्येक क्षणी उदय, अस्त तेव्हा साऱ्या आसक्ती आपोआप गळून पडू लागतात. जितक्या जितक्या प्रमाणात अनुभूतीयुक्त प्रज्ञा बलवान होत जाते, सम्यक होते, तेवढ्या प्रमाणात आसक्ती, कमी होते. आसक्ती द्वेष, मोह दूर होतात त्यामुळे होणारे दुःख कमी होत जाते. व्याकुळता, समस्या, तणाव होतात.

जसजशी नश्वरता, अनित्यता यांची जाणीव अनित्य बांध बळकट होत जातो तसतसा प्रज्ञेचा दुसऱ्या अंगाचा अनात्मबोधाचा अर्थ स्पष्ट होत जातो. अनात्मबोध म्हणजे काय याबद्दल बोलतांना लेखकाने अतिशय सुंदर भाषेत विवेचन केले आहे. मी या अहंभावाचा आणि माझे या ममभावाचा अभाव म्हणजेच अनात्मभाव मी नाही आणि

माझे असे काही नाही. तरीही, या मी आणि माझे यामुळे आसक्ती निर्माण झाली आहे हे हळूहळू स्पष्टपणे जाणवू लागेल.

साक्षीभावाने पाहाणे म्हणजे काय हे सांगतांना श्री. सत्यनारायण गोयंका म्हणतात, “अनित्यबोध आणि अनात्मबोध यांच्या समवेत प्रजेचे तिसरे अंग दुःखबोध याचा खरा अर्थ समजतो. दुःखाचे खरे स्वरूप स्पष्ट होते. जे अनित्य आहे, क्षणाक्षणाला बदलणारे आहे, प्रत्येक क्षणाला भंग पावते, ज्यावर माझा अधिकार नाही, जे मी नाही, जे माझे नाही त्याविषयी जेवढी जास्त आसक्ती तेवढे तेवढे दुःख वाढतच जाते. ही गोष्ट अनुभवाने समजेल, प्रवचनांनी नाही. खऱ्या अर्थाने दुःखाचे दर्शन होऊ लागेल. ढोबळ दुःखाचे स्वरूप तर कळेलच पण पुढे पुढे सूक्ष्म दुःखाचीही जाणीव होईल, ज्याला जगाच्या लोकभाषेत सुख समजतात. आता तर शरीरावर होणाऱ्या स्थूल वेदनांकडे साक्षीभावाने, तटस्थतेने पाहणे शिकायचे आहे.”<sup>१५</sup> प्रजेच्या विकासाचे टप्पे सहजगत्या उलगडून दाखवले आहेत. जिला सुखद संवेदना म्हणतात, तिही अनित्य स्वभावाची असल्याकारणाने ती नष्ट झाल्यामुळे जे दुःख होते त्यालासुद्धा जाणून घेऊन साक्षीभावाने पाहण्यास शिकायचे आहे.

भारत प्राचीन देश आहे. या देशात साधनेच्या अनेक पद्धती निर्माण झाल्या, विकसित झाल्या, विकृत झाल्या, नाहीशा झाल्या. विपश्यना हा एक वेगळाच साधना विधी आहे. हे लेखक नेटाने व आवर्जून सांगतात. विपश्यना साधना ही भारतातून लुप्त झालेली प्राचीन साधना विधी आहे आणि आपण ते नीट समजावून घ्यायला हवी याबद्दल लेखक आग्रही आहेत. जोपर्यंत अनावर लोभ, द्वेष, मोह इत्यादी विकाराचे घनदाट ढग असतात. तोपर्यंत परमात्म्याचा साक्षात्कार होत नाही.

विपश्यना साधना शिकतांना समजावून घेतांना आत्मसात करताना ढोबळ, स्थूल सत्य समोर येते त्याचा स्विकार करायचा. त्याच्याकडे साक्षीभावाने पाहायचे. निसर्गनियमांना साक्षीभावाने पाहायचे आहे. निसर्गाचा, प्रकृतीचा नियम सर्वव्यापी असतो. सजीव निर्जिव, अणू रेणू सर्वांना तो लागू पडतो. ज्यावेळी याचा साक्षात्कार



होतो तेव्हा मनुष्य आपोआप नियमांचे पालन करू लागतो. विपश्यना ही साधना आपण एवढ्यासाठी करित आहोत की आपल्याला अनुभूतीच्या पातळीवर निसर्गाचे नियम समजतील. परमसत्य समजून घेता येईल व त्यानुसार जीवन जगता येईल.

विपश्यना या साधनेच्या अभ्यासात आणखी एक गोष्ट आपल्या ध्यानात येते ती ही की हे जे परिवर्तन आहे ते अकस्मात होत नाही किंवा अकारणही होत नाही. कार्यकारणभावाची मीमांसा करतांना आचार्य श्री. गोयंका म्हणतात, “प्रत्येक परिवर्तनामागे एक किंवा अनेक कारणे असतात. विनाकारण काहीच घडत नाही. कोणते तरी कारण असते त्यामुळे कार्य घडते. ते कार्य पुन्हा कारण बनते. त्यातून दुसरे कार्य निर्माण होते. ही कार्यकारण, कारणकार्य शृंखला अतूट गतीने चालूच असते. या साधनेच्या सहाय्याने जसेजसे अंतरंगात खोल शिरत जाऊ तसतशी या कार्यकारण भावाची सत्यता स्पष्ट होऊन संगती लागते. जसे कारण असते तसेच कार्य घडून येत असते. प्रकृतीचा हा नियम आहे.”<sup>१६</sup> जसे बीज तसे फळ. कडूनिंबाची बी पेरली तर त्याला कडवट निंबांचीच फळे लागतात. गोड आंब्याची बी पेरली तर त्यापासून गोड आंबे देणारे आम्रवृक्ष तयार होणार हा प्रकृतीचा अतूट नियम आहे. याच्या उलट काही होऊच शकत नाही.

विपश्यना साधना सुरू करतांनाच लेखकाने मन व चित्त म्हणजे नेमके काय याचे सखोल मार्गदर्शन केले आहे. त्यात चेतना म्हणजे काय, ती कसे काम करते याचे सुंदर विवेचन केले आहे. चित्ताच्या चेतनेचे चार मोठे स्तंभ आहेत. ते चार भाग म्हणजे विज्ञान, संज्ञा, वेदना आणि संस्कार असे होत.

अतिप्राचीन काळी विज्ञान या शब्दाचा अर्थ जाणणे असा होता. आपल्या पंचेन्द्रियांची (कान, नाक, जीभ, त्वचा, डोळे) चेतनेच्या विज्ञानाशी सांगड घातली जात नाही. तोपर्यंत ही इंद्रिये पंचेन्द्रिये काहीच काम करू शकत नाही.

वस्तू कोणती, रंग कोणता, गंध कोणता, चव कशी आहे, शब्द कोणता हे समजते. फक्त केवळ माहिती होते. ही जाण आली की चेतनेचा दुसरा खंड संज्ञा

कार्यप्रवण होतो, त्याचे काम ओळखणे हे आहे. आता ही जी ओळख होते ती पूर्वानुभवाच्या आधारे, आठवणींच्या आधारे होत असते. ओळख पटली की मूल्यांकन होते, शब्द कानी पडताच ओळखले की प्रशंसावाचक शब्द आहेत, हे निंदावाचक शब्द आहेत. जसे ओळखले आणि मूल्यांकन झाले की चेतनेचा तिसरा खंड उत्पन्न होतो, ज्याला वेदना म्हणतात. वेदना अर्थात संवेदना, ही संवेदना सुखकारक, दुःखकारक असू शकते. सुखद किंवा दुःखद संवेदना होताच लगेच प्रतिक्रिया उत्पन्न होते. तिला संस्कार म्हणतात. हा चेतनेचा चौथा भाग आहे.

**अनापानसति :** डोळ्यांपासून पायापर्यंत यात्रा करत राहणे, सुखद वा दुःखद कोणतीही संवेदना होत असो तिला जाणून तटस्थ, निर्लिप्त राहणे शिकायचे आहे. जे काही घडत आहे त्याचा उपभोग घ्यायचा नाही फक्त पाहत राहावे. जसजसा हा अलिप्तपणा वाढत जाईल तसतशी आपली भोगवादी वृत्ती कमी होईल. द्वेष, लोभ, मोह या विकारांपासून निश्चितपणे मुक्तता होत जाईल. आसक्तीरहित, द्वेषरहित वा मोहरहित वृत्ती वाढत जाईल, प्रज्ञा पुष्ट होईल. जसजशी प्रज्ञा पुष्ट होईल, स्थिर होईल तसतसे आपण अनासक्त होतच जाऊ.

विपश्यना साधना करतांना डोळ्यांपासून पायापर्यंत आपले स्वतःचे कसे निरीक्षण करीत असतो हे सांगताना लेखक विपश्यना हे कर्मकांड नाही हे सांगतात. विपश्यना या साधनेत साधकाला सत्याचा प्रत्यक्ष अनुभव होतो व त्याच्याकडे साक्षीभावाने पाहातो. विपश्यना साधना करता करता स्वतःला असा अनुभव येतो की तृष्णा कशी निर्माण होते. आपल्या शरीरात जी पीडा आहे ती तितकी दुःखदायक नाही, पण तिला दूर करण्याची तृष्णा किती तरी पटीने अधिक दुःखदायक आहे. जीवनभर आपण सतत हेच करीत आलो आहोत. जे अप्रिय, नावडते आहे त्याला दूर ढकलत राहतो, जे आवडते, प्रिय आहे त्याला जवळ घेण्याचा प्रयत्न करतो. तृष्णेचे हे दुःख म्हणजे दूर ढकलणे व जवळ ओढणे याचे दुःख असते. हे सत्य आहे. पण तो महापुरूष केवळ एवढ्या

सत्यावरच थांबला नाही. आणखी खोल अंतरंगात शिरला, आपल्या या पंचस्कंधांविषयीचे उपादान म्हणजे निर्माण केलेली तीव्र आसक्ती, हे दुःख आहे.

आपल्या मनात चार आसक्ती ठाण मांडून आहेत. एक तृष्णेची आसक्ती आहे. तृष्णा स्वतःच, व्याकुळता वाढवत असते. आपण या तृष्णेप्रति इतकी आसक्ती निर्माण केली आहे की, तृष्णा सतत वाढत असते. एखाद्या व्यक्तिविषयी, स्थितीविषयी, वस्तूविषयी तृष्णा निर्माण झाली तर ती प्राप्त होईपर्यंत आपण फार व्याकुळ, बैचेन असतो. पण ती प्राप्त झाल्यावर आपण समाधानी होत नाही. पुन्हा दुसऱ्या कशाबद्दल तृष्णा जागृत होते. ती प्राप्त झाली, तर अजून तिसरी, चौथी.... या तृष्णेला अंत नाही. ही बिनबुडाच्या बादलीसारखी आहे, ती कधी भरतच नाही. आयुष्यभर हेच चालू असते. तृष्णा सतत राहते कारण तृष्णतेबरोबरच खूप आसक्ती आहे.

आणखी एक अशीच आसक्ती आहे, आपले तत्वज्ञान, आपले सिद्धांत, आपल्या परंपरागत मान्यता याबद्दल. या आसक्तीमुळे माणूस खूप वादविवाद करतो, लढतो, भांडणे-तंटे करतो आणि मग दुःखी होतो. कर्मकांडाविषयी अशीच एक आसक्ती माणसाला असते. ही आसक्तीदेखील काही कमी दुःख देत नाही.

या चार आसक्तींकडे आपण लक्ष दिले तर सहज कळेल की जेव्हा जेव्हा आपण दुःखी होतो तेव्हा या चारांपैकी एक ना एक आसक्तीच त्या दुःखाचे कारण असते. परंतु त्या महापुरूषाला तो सम्यक संबुद्ध बनला त्याला दुःखाच्या अगदी मूळापर्यंत पोहोचायचे होते, त्याने शोध कार्य चालूच ठेवले. कार्यकारण साखळीच्या एकेका कडीचे निरीक्षण करीत करीत मूळापर्यंत पोचला.

साधनेमध्ये स्वतःच काम करून मनुष्य संस्कारमुक्त होतो हे स्पष्ट करतांना श्री. आचार्य गोयंका म्हणतात, “या जगात किती वेगळा जन्म घेतला त्याचा हिशोब नाही. जन्म घेत होतो आणि न थांबता (मृत्यूकडे) पळत होतो. या शरीररूपी घराच्या निर्मात्याच्या शोधात पुन्हा पुन्हा दुःखमय जीवनमरणाच्या फेऱ्यात अडकत गेलो. आता घराचा निर्माता पाहिला. तो पुन्हा नवीन घर बनवू शकणार नाही. सारी साखळीच

तोडली. घराचे छप्पर मोडले आहे. घर बांधण्याची सारी साधन सामग्री मोडून तोडून फेकून दिली आहे, चित्त पूर्वसंस्कारविरहित झाले आहे. भविष्य काळासाठी कोणतीही इच्छा, वासना शिल्लक राहिली नाही. तृष्णेचा, समूळ नाश झाला. मुक्त झालो. काम स्वतःलाच करावे लागले.’’१७

विपश्यना या शब्दाचा अर्थ आहे विशेष प्रकारे पाहाणे. सत्य पाहणे व जराही विचलित न होणे नाचणे नको, दुःखाने रडणे नको. समतोल राखून पाहायचे. जाणून घ्यायचे आणि समतोल राखायचा. ज्या अवस्थेला जाणत नाही प्रथम तिला जाणायचे आणि नंतर समतेत स्थापित व्हायचे.

विपश्यना साधना याबद्दल सविस्तर माहिती सांगतांना लेखकाने या साधना विधीचे २ महत्त्वाची अंगे सांगितली आहेत. दोन पैलू सांगितले आहेत आणि ते दोन्हीही आवश्यक आहेत. समय व दुसरे आहे विपश्यना. विपश्यना याबद्दल आपण जाणून घेतले आहेच. तेव्हा समय म्हणजे काय हे येथे विवेचन केले आहे.

समय : समय म्हणजे मनाची एकाग्रता, सूक्ष्मता, तीक्ष्णता, मनाची एवढी एकाग्रता की खोलवर दडलेल्या आंतरिक गहन सत्याचा ठाव घेऊ शकेल.

विपश्यनेचा अभ्यास करता करता आपल्या शरीरात वेगवेगळ्या संवेदनांची अनुभूती येत असते. जेव्हा पृथ्वी धातूचे प्राबल्य वाढते तेव्हा कोठे जड, तर कोठे हलके-हलके वाटू लागते. जेव्हा वायू धातू प्रबल होतो तेव्हा चलन वलन, तरंग, धडधड वाढल्याचा अनुभव येतो. प्रत्येक धातू आपापला गुण, धर्म, स्वभाव प्रकट करतो. आपल्या देहातील परमाणू समूहात ही चारही महाभूते सामावली आहेत. या चार महाभूतांपैकी एखादे अधिक समर्थ असते तेव्हा ते आपला गुणधर्म प्रकट करते आणि आपल्याला संवेदनांच्या रूपात त्याचा अनुभव मिळतो. अन्य धातू सुप्तावस्थेत असतात. कधी कधी असेदेखील घडते की दोन धातू एकदम प्रबळ होतात तेव्हा दोघांच्या गुण, धर्म व स्वभावाचा अनुभव होतो. पण असे कधी घडत नाही की चारही धातू एकाच वेळी प्रबळ झालेले आहेत.

आपण विपश्यना करीत असतो ते आसक्ती आणि द्वेष घालविण्याची. पण अज्ञानाने नकळत आपण आसक्ती व द्वेष यांच्याच जाळ्यात सापडतो. आपल्याला जी संवेदना व्हावी असे वाटते फक्त तिचीच अपेक्षा करणे म्हणजेच आसक्ती-द्वेषाच्या जाळ्यात अडकणे होय. यापासून स्वतःला वाचविले पाहिजे. तिसरा म्हणजे आळस आणि चौथा म्हणजे बैचेनी. साधना करताना आळस येतो. झोप यायला लागते. कधी कधी भयंकर अस्वस्थता वाटू लागते. साधनेत मन रमत नाही. साधनेशिवाय दुसरी कामे करावीत असे वाटू लागते आणि मग साधक अन्य प्रकारच्या प्रवृत्तीत सारा वेळ गुंतून राहतो. इतर अनेक कामे करतो पण साधना करणार नाही. पाचवा शत्रू आहे, संशय. मनात विचार येतो, अरे! ही काय साधना आहे? श्वासोच्छ्वास पाहा. श्वासाकडे लक्ष ठेवा. एवढे काय पहायचे त्यात? श्वास तर येतो जातो आहेच. मग गर्मीकडे पहा, थंडीकडे पहा. त्यांत काय पाहायचे? सभोवतालच्या वातावरणाचा हा परिणाम आहे. त्यावर एवढे कशाला लक्ष केंद्रित करायचे? अशा शंका येतात आणि मग साधना सुटून जाते.

लेखक विपश्यना या साधनेची वैशिष्ट्ये आपणांस सांगतात की, अभ्यासाची निरंतरता हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे. जसजशी साधना सातत्यपूर्ण होईल तसतसे अंतरंगात खोलवर शिरता येईल. या ठिकाणी लेखकाने मौनाचं महत्त्व व मौनाचे नियम सांगितले आहेत. बोलणे बंद. आर्य मौन पाळायचे आहे असे लेखक सांगत आहेत. आर्य मौन म्हणजे काय हे विशद करताना त्यांनी सांगितले आहे की बोलणे बंद केले म्हणजे मौन झाले असे नाही तर काया वाचा मनाचे मौन पाळणे. विपश्यना या साधनेत सातत्य येण्यासाठी या आर्य मौनाची नितांत आवश्यकता आहे. वाणी आणि शरीर यांनी मौन स्विकारले तरच मनाचे मौन साधते असे लेखकाने नमूद केले आहे.

आपण शरीराला आराम देण्यासाठी स्वस्थ पडून राहतो आणि त्याला आराम देतो. तसाच मनालाही आराम हवा असतो. समान भावनेत राहणे, निर्विकार अवस्थेत राहणे यासारखा दुसरा आराम नाही. एका गाढ झोपेने जेवढी विश्रांती मिळते त्याहून

अधिक विश्रांती मनाचा समातेल, जागृत अवस्था राखल्याने मिळते. म्हणून म्हणतात जग झोपते तेव्हा योगी जागा असतो. चेतनेच्या सजगतेत जगतो. त्याला झोपेची गरजच नाही. जेव्हा मन वर्तमान स्थितीकडे केवळ साक्षीभावाने पाहते, त्याला खूप आराम मिळतो. साधनाविधीबद्दल श्री. आचार्य गोयंका म्हणतात, “जेव्हा मन वर्तमानकाळातील घटना पाहून उत्तेजित होते, व्याकूळ होते, तेव्हा मनाचा समतोल बिघडू द्यायचा नाही. सारी परिस्थिती साक्षीभावाने द्रष्टाभावाने पाहायची; पण कोणतीही जबरदस्ती करून जगण्याचा प्रयत्न करायचा नाही. जर स्वाभाविक झोप येत आहे तर घ्यावी. जर आपोआप जागृतावस्था आली तर येऊ द्यावी. मुद्दाम जागे राहण्याचा प्रयत्न नको. निरंतर जागृती, सदैव सावधानता, अंतरचेतनेची जागृती. एक एक अणू जागृत आहे, त्याचे नृत्य पाहात राहावे. कोठे काय होत आहे, कसे होत आहे, त्याच्या अनित्य स्वभावाकडे साक्षीभावाने पाहायचे हीच साधना आहे.”<sup>१८</sup>

दुसरे याहून महत्त्वाचे काम आहे समतेचे, प्रत्येक अवस्थेतून मनाचा प्रवास सुरू आहे. वेगवेगळ्या अनुभूतीतून मन जात आहे. त्या अवस्था, त्या अनुभूती याकडे साक्षीभावाने पाहणे. ज्ञाता भावाने नीट जाणून घेणे. या अनुभूती प्रिय वाटल्या तरी आनंदाने नाचत नाही किंवा अप्रिय वाटल्या तरी व्याकूळतेने रडत नाही. आपला समतोल कायम ठेवते. समता टिकवून ठेवते. जी अनुभूती प्राप्त होत असते ती स्थायी नाही, स्थिर नाही. ध्रुव नाही हे पक्के ध्यानात ठेवले पाहिजे. सकाळी होत असते ते सायंकाळी होत नसते. एवढेच नव्हे तर सूक्ष्मपणे पाहिल्यावर प्रतिक्षणाला परिवर्तन, बदल आढळत असतो. शरीरात किंवा मनात कुठेही काहीही असे आढळणार नाही की जे स्थिर आहे, अचल आहे. लहानसे प्रकंपनही याच गोष्टीचे द्योतक आहे की त्यात काही परिवर्तन होत आहे. कुठेही स्थायित्व नाही. हे सारे इंद्रियविश्व अनित्य आहे, नश्वर आहे. भंगूर आहे.

विपश्यना साधनेच्या सहाय्याने आपण जसजसे अंतरंगात खोल शिरत जातो तसतशी ही एकरूपता कमी होते. हे तादात्म्य भंग पावते. तेव्हा सगळा मजबूतीचा

डोलारा कोसळू लागतो. विलग होऊ लागतो. जोपर्यंत ही सधनतेची संज्ञा असते, तोपर्यंत संभ्रमावस्था, भ्रांती राहतेच. हा भ्रम कसा नाहीसा होतो तुकडे-तुकडे करून, विश्लेषण करून, प्रथमदर्शनीय प्रकट सत्यभेदन करून, तुकडे तुकडे करून परमार्थ सत्य जाणतो. परमाणूंच्या जगातील परमार्थ सत्य म्हणजे काय एकाच ठिकाणी पुन्हा पुन्हा थोडा वेळापार्यंत ध्यान केले की लक्षात येते की अत्यंत सधन, जड वाटणारे ते स्थान स्पंदनेच राहिली आहेत. सारा भरीवपणा वितळला आहे. याप्रमाणे प्रत्येक भौतिक पदार्थाची सधनता नष्ट करून आपल्याला त्यातील सूक्ष्म, तरल सत्याकडे जाता येते. त्यांचे वास्तववादी दर्शन होते

सूक्ष्म रूपातून सत्याचे दर्शन घडू लागते. सत्याचा स्वभाव कळू लागतो आणि मग मी व माझे हा आत्मभाव आपोआप नाहीसा होऊ लागतो.

जसजसे आपण विपश्यना साधनेच्या अंतरंगात शिरत जातो तसतसे साधकांमध्ये घडणारे सूक्ष्म बदल त्यांच्या चित्तवृत्तींमधील घडामोडी यांचा लेखकाने सुरेख उहापोह केला आहे. ही साधना आपल्या अंतर्मनात खोलवर रूतून बसलेल्या ज्या काही दुर्भावना, विकार, वासना आहेत त्या बाहेर काढून टाकण्यासाठी मदत करते. या साधनाविधीची पूर्णता यात आहे की अंतर्मनाच्या गाभाऱ्यात खोलवर जे काही घडत असते ते जाणून घेणे आणि समता राखणे होय. जर केवळ वरवरच्या स्तरावरील सत्यानुभूती घेत राहिलो तर ती समताही फक्त वरवरची राहिल. जर एकेक पाऊल सूक्ष्मतेकडे पडत राहिले तर अंतरंगातील ज्या पातळीपर्यंत आपण पोहोचू तिथपर्यंत समतेत राहू. समतोल साधत राहिल. हा अभ्यास करता करता सारे जागृत होईल आणि साऱ्या मनात समता स्थापित होईल.

विपश्यना या साधनेबद्दल पुढे लेखक सांगत आहेत की, ही साधना आत्मदर्शन घडवणारी साधना आहे, स्वतःचे वास्तव रूप दाखविणारी साधना आहे. आपले आपल्याला पाहण्याची साधना आहे. आपण आपल्यालाच कसे पाहायचे? जे सत्य आपल्याविषयी या क्षणाला प्रकट होत आहे हे पाहायचे आहे. कितीही कटु सत्य असू दे

पण सत्य म्हणजे सत्यच. जे आपल्याला अप्रिय आहे, त्यापासून दूर पळत राहिलो, त्याकडे तोंड फिरवून बसलो तर सत्यापासून आपण वंचित राहू. जर आपल्यात काही दोष असेल, उणीव असेल तर ते नीट, चांगल्या तऱ्हेने समजून घेतले पाहिजे त्याचा स्विकार केला पाहिजे. तेव्हाच दोष काढता येतात.

जीवनात एक दिशाभूल नेहमीच होत असते कारण आपण नेहमी बहिर्मुखीच असतो. नेहमी दुसऱ्यांकडेच पाहत बसतो. बाहेरील परिस्थितीच पाहत असतो. म्हणून दोष नेहमी बाहेरच पाहतो. आपल्या स्वतःच्या दुःखाचे कारणही आपण बाहेरच शोधतो. बाह्यप्रसंग, बाह्यस्थिती, बाह्यवस्तू व दुसरी व्यक्ति आपल्या दुःखाचे कारण मानतो व त्याला सुधारण्यासाठी आपण अविश्रांत परिश्रम करीत राहतो. बाहेरील स्थितीला आपल्या मनाप्रमाणे अनुकूल कशी करता येईल? बाहेरची व्यक्ति आपल्याला हवे तसे आचरण कशी करेल? यासाठी आपण जीवनभर प्रयत्नशील राहतो पण हाती लागते फक्त अपयश! आपले दुःख कधीच दूर होत नाही, सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्तरावर लेखकाने याचा विचार केला आहे.

विपश्यना यासाठीच आहे की अंतर्मुखी होऊन आपणच आपल्याला पाहायचे, जसे आहे तसे पाहायचे. या क्षणी जर मन वासनायुक्त आसक्तीने भरलेले असेल, मोहग्रस्त असेल तर तसेच ते पाहायचे, जर रोगी माणसाला त्याचा रोग काय आहे ते नीट समजले, रोगाचे कारण समजले तर ते कारण दूर करून तो रोगमुक्त होऊ शकतो. जो रोगी असूनही भ्रमात राहतो की मी संपूर्ण निरोगी आहे तो कधीही रोगमुक्त होऊ शकत नाही, सारे जीवन भ्रमात घालवितो. आपल्या दोषांचे दर्शन घ्यावे, दुःख पाहावे. दुःखाचे दर्शन घ्यायचे म्हणजे निराशेत बुडून जाणे नाही.

विपश्यना साधनेबद्दल सांगतांना लेखक या साधनेचा आपल्या आयुष्यावर, जीवनावर होणाऱ्या त्याच्या परिणामांची कल्पना आपल्याला देतात जसे की साधना जसजशी विकसित होईल तसतसे दृष्टीचाही विकास होईल आणि दृष्टी विशाल बनेल हे सांगतात. तसेच साधनेत प्रगती झाल्यावर विकारांनी येणारी व्याकुळता आणि



व्याकुळतेचा काळ कमी होईल. हाच खरा साधनेचा मापदंड असे लेखक सांगतात. तसेच विपश्यना या साधनेत अंधविश्वासाला मुळीच थारा नाही, स्थान नाही हे आवर्जून सांगतांना सारी साधना सत्यावर आधारित आहे हे अधोरेखित करतात.

दहा दिवसांच्या विपश्यना शिबिर केंद्रात साधक काय शिकले व त्याच्यात काय बदल घडले हे सांगतांना लेखक म्हणतात की मनातील अहंभाव, अहंकार कमी होतो, निसर्गाच्या जास्त जवळ जातो, काम करण्याची क्षमता वाढते, काम चांगले होते व त्यात सफलता मिळते, परिणाम चांगले येतात, जीवनात सामर्थ्य येते. जीवन जगण्याची कला म्हणजे धर्म, आपल्या कठीण जबाबदाऱ्यांना तोंड देऊन जगण्याची उर्मी, प्रेरणा विपश्यना या साधनेमुळे मिळते. या साधनेमुळे काय घडेल हे सांगतांना श्री. आचार्य गोयंका पुढील शब्दांत विश्वास देतात, “ही कल्याणकारी विद्या लोकांना मिळाली तर ते आपल्या दुःखाच्या बाहेर येतील, मनाच्या मलिनतेबाहेर येतील व चित्त निर्मळ होईल.”<sup>१९</sup>

तसेच या दहा दिवसांच्या शिबीराच्या माहितीवरील पुस्तकात प्रवचन-सारांश या पुस्तकाचा समारोप करतांना लेखक सांगतात की, “विपश्यना हे एक अमूल्य रत्न मिळाले आहे. त्याला केवळ सांभाळत न बसता त्याचे संवर्धन करावे”. आपले मंगल साधता साधता लोकमंगल पण साधण्यास सांगितले आहे. तसेच विपश्यना हे ध्यान असे आहे की, त्यात साधक इतर कोणत्याही ध्यानापेक्षा जास्त लवकर बुद्धतत्त्वाला प्राप्त होतात, असे या पुस्तकात लेखकाने नमूद केले आहे. विपश्यना हे शुद्ध सार आहे तुम्ही त्याच्यात काही भरही घालू शकत नाही हे लेखक या पुस्तकात आवर्जून नमूद करतात.

### ३.३ समारोप :

जगण्याची कला व प्रवचन सारांश या पुस्तकांमधून विपश्यना अर्थ, ध्यान म्हणजे काय, विपश्यना ध्यानाची पार्श्वभूमी, व या ध्यानपद्धतींची आजच्या समाजाला असलेली आवश्यकता याचा विचार प्रामुख्याने येथे करण्यात आला आहे, धर्म, गुरू, ईश्वर इ. संकल्पना या ध्यानविधित नाहीत. कोणत्याही प्रकारच्या कर्मकांडाचा समावेश यामध्ये

नाही. दहा दिवसांच्या शिबिराची फलप्राप्ती म्हणजे साधक शांत होऊन त्याला आंतरिक प्रगाढ शांतीचा अनुभव येतो. जरी ही शांती तात्पुरती असली तरी या सखोल शांतीच्या अनुभूतीमुळे विपश्यनेच्या दीर्घकालीन साधनेसाठी साधकाला प्रेरणा मिळते हे या साहित्यातून आवर्जून वारंवार नमूद केलेले दिसून येते. विपश्यनेच्या वेगवेगळ्या पद्धती रूढ आहेत. त्यामधील अनापानसति व संवेदना व विचारांकडे पाहणे म्हणजे विपश्यना. यातून प्रसन्न चित्ताचा अनुभव कसा येतो हे स्पष्ट केले आहे. ही पद्धत चित्ताच्या सावधानतेच्या दृष्टीने आखलेली आहे. वाचताना सकृत्दर्शनी ही पद्धत फार सोपी वाटते. परंतु प्रत्यक्षात आचरणात आणणाऱ्या व ध्यानाचे सातत्य टिकवण्याच्या दृष्टीने मात्र ही अवघड वाटते असे प्रतित होत राहते. मात्र महर्षी पतंजली सांगतात तसे, सतु दीर्घकाल नैरंतर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥१.१२॥ म्हणजेच दीर्घकाल, निरंतर, अहोभावपूर्वक साधना केली, तर ती साधना दृढभूल होते, हे या पद्धतीबाबतही लागू होते. चित्त केंद्रित करण्यासाठी येथे गुरू, सगुणपूजा हे माध्यम न निवडता श्वास व संवेदना वा विचार हे माध्यम म्हणून निवडण्यामागे श्वास, संवेदना ही नैसर्गिक प्राकृतिक तत्त्वे असल्याने चित्त सहज एकाग्र होऊ शकते हा विचार असावा. तसेच मूर्तिपूजा अगर कर्मकांड इ. माध्यम निवडल्यास त्याला मर्यादा येतात. मूर्तिपूजा, सगुणपूजा, कर्मकांड या मार्गाचे ठराविक जणच आचरण करताना दिसतात. प्रत्येकाचे आपापले कप्पे व त्यातून विशिष्ट विचारसरणीचे पंथ, संप्रदायापुरतेच मर्यादित राहू शकते. ध्यान हे त्यापेक्षा अधिक व्यापक स्तरावरचे आहे, हा विचार या पुस्तकांमधून मांडलेला दिसून येतो.

विपश्यना ध्यानाचे मंगलमैत्री हे वैशिष्ट्य या साहित्यांतून मनोविश्लेषणात्मक पद्धतीने मांडल्याचे जाणवते. यातून दुसऱ्यांबद्दल सद्भाव, चांगल्या कामनांचा विकास होतो. ज्याची आजच्या काळात अत्यंत आवश्यकता आहे. तसेच या ध्यानामुळे निर्माण होणारी शांत व संतुलित अवस्था आपणास योग्य कर्म करण्यास समर्थ बनवते म्हणून या ध्यानपद्धतीचे व या ध्यानपद्धतीचे वर्णन करणारी ही पुस्तके आपल्याला जगण्याची कला शिकवतात. हेच या पुस्तकाचे व विपश्यनेचे महत्त्वाचे गमक आहे.

### ३.४ संदर्भ :

१. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. २८
२. जगण्याची कला, श्री. गोयंकाजींच्या शिकवणुकीनुसार, विपश्यना विशोधन विन्यास इगतपुरी, जि. नाशिक, चतुर्थ संशोधित, आवृत्ती २००५, पुनर्मुद्रण २०१४, पृ. क्र. १७
३. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, नारायण पेठ पुणे, द्वि. आ. एप्रिल २०१३, पृ. क्र. २६
४. जगण्याची कला, ऊनि- श्री. गोयंका, विपश्यना विशोधन विन्यास इगतपुरी, जि. नाशिक, चतुर्थ संशोधित, आवृत्ती २००५, पुनर्मुद्रण २०१४, पृ. क्र. २०
५. तत्रैव, पृ. क्र. २२
६. तत्रैव, पृ. क्र. ३५
७. तत्रैव, पृ. क्र. ४२
८. ध्यानविज्ञान, डॉ. यश वेलणकर, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे ३०, प्र. आ. २५ ऑगस्ट २०१६, पृ. क्र. २७
९. विपश्यना- मासिक प्रेरणा पत्र, श्री. सत्यनारायण गोयंका, विपश्यना विशोधन विन्यास, इगतपुरी, जि. नाशिक, २१ मे २०१६, पृ. क्र. १
१०. जगण्याची कला, ऊनि- श्री. गोयंका, विपश्यना विशोधन विन्यास इगतपुरी, जि. नाशिक, चतुर्थ संशोधित, आवृत्ती २००५, पुनर्मुद्रण २०१४, पृ. क्र. ६५
११. तत्रैव, पृ. क्र. ६५
१२. तत्रैव, पृ. क्र. ७९
१३. प्रसाद : योगशास्त्र विशेषांक, सौ. तराणेकर जयश्री, लेख - अधिकार तैसा दावियेला मार्ग, ऑगस्ट २००५, पृ. क्र. ३५

१४. विपश्यना : मासिक प्रेरणा पत्र, श्री. सत्यनारायण गोयंका, विपश्यना विशोधन  
विन्यास, इगतपुरी, नाशिक, २१ मे २०१६, पृ. क्र. २
१५. प्रवचन सारांश, आचार्य श्री. सत्यनारायण गोयंका, विपश्यना विशोधन  
विन्यास, इगतपुरी, नाशिक, तृ. संशोधित आ. ऑगस्ट २०१३, पृ. क्र. २०
१६. तत्रैव, पृ. क्र. २६
१७. तत्रैव, पृ. क्र. ३८
१८. तत्रैव, पृ. क्र. ४९
१९. विपश्यना मासिक प्रेरणा पत्र, ऊनि- श्री. सत्यनारायण गोयंका, विपश्यना  
विशोधन विन्यास, इगतपुरी, नाशिक, नोव्हेंबर २०१२, पृ. क्र. ३

## प्रकरण चौथे समर्पण ध्यान

### ४.० प्रस्तावना :

आठशे वर्षे जुनी असलेली समर्पण ध्यानपद्धती एका गुरूकडून, दुसऱ्या गुरूकडे, दुसऱ्या गुरूकडून तिसऱ्या गुरूकडे अशी संक्रमित होत होत श्री.शिवकृपानंद स्वामीजींकडून सर्व समाजात, सामुहिकतेत पोहचलेली अशी ही ध्यानपद्धती आहे. प्रामुख्याने अनुभूतीवर आधारित अशी ही ध्यानपद्धती आहे. प.पू. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी हे समर्पण ध्यान पद्धतीचे प्रणेते आहेत. भारतीय संस्कृतीने दिलेली 'वसुधैव कुटुम्बकम्' ही भावना मूर्त स्वरूपात आणण्यासाठी 'समर्पण ध्यान' समाजापर्यंत पोहचविण्याचे कार्य श्री. शिवकृपानंद स्वामी करत आहेत, असे समर्पण ध्यानाच्या परिचयपत्रिकेमध्ये नमूद केले आहे. आत्मज्ञान प्राप्त करण्यासाठी आत्मसाक्षात्काराची आवश्यकता आहे व आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करण्यासाठी सद्गुरूंची आवश्यकता आहे. समाधीस्थ सद्गुरू साधकांना प्रत्यक्ष मार्गदर्शन करू शकत नाहीत व हिमालयात वास करणारे ऋषी, मुनी, संत यांची प्रत्यक्ष समाजात येऊन कार्य करण्याची स्थिती नसते. म्हणून गृहस्थाश्रमी असणाऱ्या श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींना हिमालयातील गुरू, ऋषी व मुनींनी 'माध्यम' बनवून त्यांच्यामधील आध्यात्मिक ऊर्जा स्वामीजींमध्ये संक्रमित केल्या व स्वामीजींनी या आध्यात्मिक शक्ति समाजाच्या कल्याणासाठी 'समर्पण ध्यानाच्या माध्यमातून परिवर्तित केल्या'.

हिमालयात १८ वर्षे राहून तपश्चर्या केल्यावर अनेक आध्यात्मिक गुरूंनी त्यांच्या शक्ति स्वामीजींना दिल्या व त्यातूनच ही सामुहिक ध्यानपद्धती स्वामीजींनी आणली. हिमालयातील निसर्ग, तेथील आदिवासींची जीवनपद्धती, अनेक गुरूंकडून मिळालेल्या शक्ति , या शक्ति नी स्त्रीशक्ति चा केलेला सन्मान, समर्पण ध्यानपद्धती श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींनी हिमालयाचा समर्पण योग (भाग १) या पुस्तकांत शब्दबद्ध केले आहे. तसेच परमात्मा, मनुष्यधर्म, सद्गुरू, आत्मसाक्षात्कार, गुरूशक्ति धाम व समर्पण

ध्यानाची सूत्रे हे विषय 'आध्यात्मिक सत्य' या पुस्तकांत शब्दबद्ध केले आहे. 'हिमालयाचा समर्पण योग' या पुस्तकाचे एकूण पाच भाग आहेत. या पाच भागांपैकी ध्यानाच्या दृष्टीकोनातून महत्त्वाचा असा पहिला भाग अभ्यासासाठी घेतला आहे.

आध्यात्मिक सत्य या ग्रंथामध्ये ध्यान या विषयावर मार्गदर्शन केलेले आहे. तसेच गुरुशक्ति च्या आध्यात्मिक शक्ति चा लाभ भावी पिढ्यांना मिळण्यासाठी भारतात व परदेशात आठ ठिकाणी 'गुरुशक्ति धाम' उभारण्यात येत आहेत. त्यांची सविस्तर माहिती या ग्रंथामध्ये देण्यात आलेली आहे.

#### ४.१ हिमालयाचा समर्पण योग :

हिमालयाचा समर्पण योग ही ग्रंथशृंखला हिमालयातील सद्गुरु श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींच्या आध्यात्मिक प्रवासाचे स्वलिखित वर्णन आहे. स्वतःला मिळालेले आत्मज्ञान जनसामान्यांपर्यंत पोहोचवणे हा पूज्य गुरुदेवांच्या जीवनाचा उद्देश आहे. याच उद्देशाने त्यांनी आपल्या आध्यात्मिक प्रवासाला लिखित स्वरूप दिले आहे. एका जिवंत सद्गुरुद्वारे लिहिला जाणारा हा जिवंत ग्रंथ आहे ज्यामुळे फक्त वर्तमानातीलच नाही तर येणाऱ्या पिढ्याही जिवंत अनुभूती प्राप्त करू शकतील. आत्मज्ञानाच्या शोधासाठी भटकणाऱ्या आत्म्यांना हा ग्रंथ दिपस्तंभासारखे मार्गदर्शन करेल, असे प्रास्ताविकात नमूद केले आहे.

ग्रंथशृंखलेच्या प्रथम खंडात पूज्य गुरुदेवांनी आपले प्रथम गुरु श्री. शिवबाबा व नंतरच्या तीन गुरुंबरोबर केलेल्या साधनाकालाचे वर्णन केले आहे. प्रत्येक गुरुने आपल्या सान्निध्यात पूज्य गुरुदेवांकडून एक विशिष्ट साधना करून घेऊन पुढच्या गुरुकडे पाठवले. पूज्य गुरुदेवांनी प्रत्येक गुरुला पूर्ण समर्पित होऊन त्यांच्याकडून त्यांचे समस्त ज्ञान प्राप्त केले. हा खंड साधकांना लेखकाच्या शिष्यकालात घेऊन जातो. ज्यामुळे साधक गुरुदेवांकडून एक नवी प्रेरणा आणि आत्मबळ प्राप्त करू शकतील. हे सर्वसामान्य पुस्तक नाही तर सजीव अनुभूती प्रदान करणारा सजीव आणि पवित्र ग्रंथ आहे. ह्या ग्रंथामुळे येणाऱ्या अनेक पिढ्या ती सजीव अनुभूती अगदी सहजतेने प्राप्त करू शकतील जी सजीव अनुभूती प्राप्त करण्यासाठी स्वामीजींनी अनेक वर्षे कठोर साधना केली. या ग्रंथामध्ये पू.

स्वामीजींच्या गुरूजनांच्या शक्ति सहज प्रवाहित होतात असा मनोगतात विश्वास प्रकट केला आहे.

**लेखक परिचय :** हजारो वर्षांपासून समर्पण ध्यान पद्धती भारतातील हिमालय परिसरात गुरू-शिष्य परंपरेने प्रचलित असली तरी ती मर्यादित होती. ही समर्पण ध्यान पद्धती जनमानसांपर्यंत पोहोचावी अशी हिमालयातील ऋषी-मुनींची इच्छा होती. तसेच ते हेही जाणून होते की हे कार्य जनसामान्यांसारखी जीवनशैली असणारी संसारी व्यक्तित्व करू शकते. गेल्या ८०० वर्षांपासून या प्रक्रियेचा प्रारंभ झाला. संत ज्ञानेश्वरांची प्रबळ इच्छा होती की, हे ज्ञान सर्वसामान्य माणसांपर्यंत पोहोचावे. पण त्याचवेळी त्यांनी हेही वर्तवले होते की ह्या कार्याची सुरुवात ८०० वर्षांनंतर होईल. सर्व ऋषी-मुनींच्या अंतर्गत आत्मिक संकेतानुसार सत्याच्या शोधात असलेले तरूण स्वामीजी (लेखक) हिमालयात पोहोचले. तेथे खडतर साधना करून समर्पण ध्यान आत्मसात करून समाजात परत आले.

बालपणापासून स्वामीजींना परमात्म्याच्या अस्तित्वाबद्दल उत्सुकता होती. त्यांच्या मनात नेहमीच तीन प्रश्न घोळत असत. परमात्मा म्हणजे काय? परमात्मा कोठे आहे? परमात्म्याला कसे अनुभवायचे? ते त्यांच्या आजीआजोबांना याबद्दल नेहमीच पुन्हा पुन्हा विचारत असत. ते त्यांच्या आजीबरोबर कृष्णाच्या देवळात आणि आजोबांबरोबर हनुमान मंदिरात जात आणि त्यांच्या उत्तरांवरून त्यांनी असे अनुमान काढले की, परमात्म्याचे अस्तित्व प्रत्येकाच्या मानण्यावर अवलंबून असते, मग त्यांना जाणवले परमात्म्याचे अस्तित्व भूतकाळात होते, त्याचे अस्तित्व वर्तमानकाळात आहे आणि भविष्यकाळातही त्याचे अस्तित्व राहणार आहे.

स्वामीजींचा जन्म महाराष्ट्रातील एका धार्मिक मराठी ब्राह्मण कुटुंबात झाला पण हे विशेष की धार्मिक रितीरिवाजाच्या पलिकडे जाऊन त्यांनी आध्यात्मिक मार्ग अवलंबिला. त्यांना जाणवले की सद्गुरू हा ईश्वरीय शक्ति चे जवळचे माध्यम असते. सत्याचा आणि परमात्म्याचा शोध घेण्याची आत्यंतिक तीव्र इच्छा त्यांना त्यांच्या

आध्यात्मिक शोधाच्या मार्गावर घेऊन गेली. त्यांचे दैनंदिन जीवन चालूच होते पण त्यांच्याबरोबर परमात्म्याचा शोध घेणेही चालू होते. त्यांनी एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी अशी खूप भटकंती केली. वर्तमानकाळातील सद्गुरू भेटावेत ह्या इच्छेने ते वेगवेगळ्या समाधीस्थानी जाऊन प्रार्थना करत.

व्यवस्थापन क्षेत्रात उच्च शिक्षण घेऊन ते एका कंपनीत मार्केटिंग मॅनेजरच्या पदावर काम करत असता त्यांना सर्व भौतिक सुखसोयी प्राप्त झाल्या होत्या. पण त्यांनी सतत लक्ष केंद्रित करून प्रार्थना केली की त्यांना वर्तमान स्वरूपातला परमात्मा त्यांच्या जीवनात भेटावा. एकदा ते कंपनीच्या कामासाठी कानपूरला गेले असता तेथे अचानक बँकांचा संप सुरू झाला म्हणून त्यांनी नेपाळमधील पशूपतीनाथाच्या दर्शनाला काठमंडूला जाण्याचे ठरवले. काठमंडूला पोहोचल्यावर त्यांना एकदम आश्चर्याचा धक्का बसला, कारण तेथे एक नेपाळी सदगृहस्थ तीन दिवस त्यांची वाट पाहत होते. त्यांनी स्वामीजींना त्यांच्याबरोबर चलण्याची विनंती केली व ते दूरवर असलेल्या खेड्यापर्यंत घेऊन गेले. ते तेथे गुहेबाहेर वाट पाहत असताना लांब केस असलेले वयोवृद्ध व तपोवृद्ध योगी गुहेबाहेर आले. ते शिवबाबा होते. ते स्वामीजींना म्हणाले की, “ते त्यांची गेल्या चाळीस वर्षांपासून प्रतीक्षा करीत होते. दुसऱ्या दिवशी शिवबाबांनी ईश्वरीय शक्ति स्वामीजींमध्ये संक्रमित केल्या व त्यांचे पुढील भविष्यातील कार्यक्षेत्र गुजरात हे राहिल.” शिवबाबांच्या आश्वासक शब्दांमध्ये इतके सामर्थ्य होते की स्वामीजींना आतून विश्वास वाटला की त्यांचे शब्द खरे होतील. शिवबाबांनी त्यांच्या शक्ति संक्रमित केल्याचे जाणवले. पण त्या शक्ति अजमावून कार्यरत करण्याच्या क्षमतेची आवश्यकता होती. कारण कोणतीही संवेदना किंवा चैतन्यशक्ति ची प्रत्यक्ष अनुभूती झाली नव्हती. मग त्यांनी ध्यानात असताना आपले लक्ष अंतरिकतेकडे केंद्रित केले. स्वामीजींचा परमात्म्याचा बाह्यशोध अशाप्रकारे समाप्त झाला.

ही ग्रंथमालिका लेखकाने त्यांच्या सद्गुरूंना आदरांजली म्हणून अर्पण केलेली आहे. ते त्यांच्याकडून मिळालेल्या उच्च आध्यात्मिक ज्ञानामुळे त्यांचे ऋणी आहेत.



सद्गुरूंनी त्यांना विश्वचेतनेपर्यंत पोहोचवले आहे. खरे तर स्वामीजींनी आपल्या निवेदनात हे म्हटले आहे की, ईश्वरशक्तिंना साधकापर्यंत जे पोहोचवावयाचे होते ते स्वामीजींकडून अक्षरशः लिहवून घेतले.

परिचयाच्या अखेरीस पुन्हा स्वामीजींचेच शब्द की, “मी त्यांच्याच पावलांवर पावले टाकली व प्रवास केला की ज्यामुळे मी एक दीपगृह बनू शकलो आणि आध्यात्मिक सत्याच्या प्राप्तीसाठी तुम्हाला मार्गदर्शन करू शकलो.”

पुस्तकलेखन उद्देश/ हेतू : स्वामीजी महाशिवरात्रीपूर्वी ४५ दिवस अगोदर गहन ध्यान अनुष्ठान करत. दरवर्षी करतात. या अनुष्ठानानंतर आतून काहीतरी प्रक्रिया होत होती. त्यांच्या गुरुदेवांच्या इच्छेनुसार हे पुस्तक लिहून व्हावे अशी स्वामीजींची इच्छा होती. गुरुशक्तिंना ज्याप्रकारे आपला परिचय समाजाला करून देण्याची इच्छा असेल तसा त्यांनी द्यावा. कारण हे सर्व लिहिण्याची प्रेरणा पण तेच देत होते तर त्यांनीच त्याची सुरुवात करावी.

गुरुशक्तिंच्या कृपेने हे लेखन कसे घडले याबाबत श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “अशा प्रकारे २००७ मध्ये हे कार्य पण गुरुशक्तिंच्या कृपेने घडून गेले. माझ्याद्वारे हे ज्ञान सहजपणे सोप्या रितीने दिले जात आहे, पण मला हे इतक्या सहजपणे मिळालेले नाही व एकाच ठिकाणी पण मिळाले नाही. ही गोष्ट या पुस्तकाच्या माध्यमातून गुरुशक्तिंना सांगावयाची आहे की, हे पुस्तक नाही तर गुरुशक्तिंचे रहस्यमय ज्ञान आहे, जे पुस्तकाच्या माध्यमातून तुमच्याकडे येत आहे. हे ध्यानाच्या एका विशिष्ट स्थितीमध्ये गेल्यावरच लिहिणे शक्य झाले.”<sup>१</sup> एकदा असे झाले की, कामाच्या व्यापात ती स्थिती येऊ शकली नाही तेव्हा हे लिहिणे बंद होऊन गेले. गुरुपौर्णिमा जुनागडमध्ये साजरी झाली आणि मग ती स्थिती पुन्हा एकदा प्राप्त झाली. मग पुन्हा लिहिले जाऊ लागले. नंतर मग मात्र संपूर्ण लिहिले गेले आणि आजही लिहिले जात आहे.

स्वामीजींना गुरूशक्ति कडून मिळालेले ज्ञान प्रवचनांऐवजी पुस्तकातून मांडले गेले यामागेही उद्देश आहे असे वाटते. याबाबत लेखकाने आपल्या भावना व्यक्त केल्या आहेत. पुस्तकलेखनाबाबत श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी आपल्या भावना पुढील शब्दांत व्यक्त करतात, “वास्तविक पाहता हे सर्व माझ्या प्रवचनांमधून यावयास हवे होते, पण कदाचित म्हणूनच ते प्रवचनातून आले नसेल की, पुस्तकाच्या माध्यमातून येणेच अधिक योग्य असेल व तुम्हीपण ते पुन्हा पुन्हा वाचू शकाल, थोडे थोडे करून वाचू शकाल. हे वाचत असतानाच ध्यान लागून जाते, एकावेळी जास्त वाचले जात नाही. वास्तविक वाचनाच्या माध्यमातून सिद्ध योग्यांचे दर्शन होते. त्यांच्या उर्जाशक्ति वर साधकाचे चित्त जाते आणि गुरूशक्ति चा प्रसाद साधकांना मिळतो. हे पुस्तक लिहिले गेले आहे पण किती वेगळे आहे, हे आपण वाचूनच त्याचा त्याचा अनुभव घ्या.”<sup>२</sup>

प्रस्तावना वाचतानाच जाणवते की वाचकांना सिद्ध महात्म्यांच्या सान्निध्याच्या लाभाबरोबर हिमालयातील निसर्गाच्या दऱ्याखोऱ्यांमधून विहार करावयास मिळेल.

प्रस्तावनेतच लेखकाने गुरूसान्निध्य मिळाल्यामुळेच गुरूकार्य करण्याचे माध्यम ते बनू शकले म्हणून कृतज्ञता व्यक्त केली आहे. समर्पण ध्यान आठशे वर्षे जुनी अशी एक साधना पद्धती आहे, पण समाजात ती आता आली आहे. ही ज्ञानगंगा कशी अवतरतली त्याचे वर्णन आहे.

आठशे वर्षे जुनी असलेली ही ध्यानपद्धती एका गुरूकडून दुसऱ्या गुरूकडे अशी संक्रमित होत आली आहे व ही ध्यानपद्धती, आत्मज्ञान विशिष्ट लोकांपुरती न राहता संपूर्ण समाजाला ध्यानाचा लाभ व्हावा अशी हिमालयातील अनेक गुरूंची तीव्र इच्छा होती. परंतु हिमालयातून समाजात येण्याची त्यांची स्थिती नव्हती. त्यांना त्यांचे ज्ञान व ऊर्जाशक्ति पोहोचविण्यासाठी समर्थ अशा माध्यमाची आवश्यकता होती. स्वामीजींच्या रूपाने त्यांना समर्थ असे माध्यम प्राप्त झाले.

**आरंभ :** पुस्तकाच्या सुरुवातीला हिमालयातील पायथ्याच्या भागात असलेल्या पहाडी भागाचे वर्णन लेखकाने केले आहे. श्रीशिवबाबा गुरूंनी केलेल्या आज्ञेनुसार ते या पहाडी

भागात सतत तीन दिवस पायी चालून आले होते व एका किनाऱ्यावर स्वामीजी व दुसऱ्या किनाऱ्यावर श्री. ब्रह्मानंद स्वामी होते.

लेखक जंगलामधील या अज्ञात भागाचे वर्णन करताना आपल्यालाही अध्यात्माच्या अज्ञात प्रदेशात नेत आहेत असे जाणवत राहते, ब्लू व्हिल टेकड्यांच्या परिसरात श्री. ब्रह्मानंद स्वामींचे वास्तव्य होते. ध्यानाच्या माध्यमातून माणसांमधील सर्जनशक्ति जागृत होते याचा प्रत्यय स्वामीजींनी ब्लू व्हेल व घनादाट जंगलाचे वर्णन या प्रकरणामध्ये केले आहे. त्यावरून येत राहतो.

किंबहुना नेमकेपणाने चित्रमय वर्णनशैली हे लेखकांचे वैशिष्ट्य आहे. उदा. श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींचे वर्णन सहा फूट उंचीचे, मोठे डोळे व पिळदार व सुडौल शरीर असलेले असे केले आहे. श्री. ब्रह्मानंद स्वामींच्या या शारीरिक वर्णनाबरोबरच त्यांचे नेमके बोलणे व स्वामीजींबाबत त्यांनी केलेले भाकित वाचकांना स्वामीजींचाही फक्त परिचय करून देत नाही तर त्यांच्या आध्यात्मिक सामर्थ्याचीही जाणीव होते. स्वामीजींबाबत श्री. ब्रह्मानंद स्वामी पुढील शब्दांत भाकित व्यक्त करतात, “तू जाणतोस का? आता एक दिवस असा येईल की, लाखों लोक तुझ्या दर्शनासाठी व्याकूळ होतील. तुला भेटण्यासाठी लांबच लांब रांगा लागतील. जगातील कानाकोपऱ्यातून लोक तुझ्या दर्शनासाठी येतील, तुझे क्षणिक दर्शन जरी कोणाला झाले तरी ते आपल्या जीवनाचे सार्थक मानतील.”<sup>३</sup>

या भाकिताबाबत स्वामीजींबरोबर वाचकही शंकित होतात कारण सध्या ते अत्यंत निर्जन स्थानी फक्त त्यांच्या गुळंबरोबर आहेत. हा विरोधाभास मनात असतानाच श्री. ब्रह्मानंद स्वामींच्या स्वभावातील ठामपणा निदर्शनास येतो. ते म्हणतात, “त्या लाखों आत्म्यांपर्यंत पोहचण्याचा मार्ग या निर्जन स्थानातूनच जातो. मला माहित आहे की, तुला आजच्या परिस्थितीत हे खरे वाटत नसेल, पण उद्या हेच खरे होणार आहे. बस! जेव्हा हे खरे होईल, तेव्हा मी या जगात असणार नाही, कारण माझे कार्य समाप्त झालेले असेल.”

वाचक व स्वामीजींना त्यांचे बोलणे आकलन होत नाही. भाकितावर विश्वास बसत नाही, त्याची कारण मीमांसा दिली आहे. सत्य नेहमी एकच असते, निश्चित असते, कोणाला ते लवकर समजते कोणाला सत्य जाणून घेण्यासाठी वेळ व्यतित करावा लागतो. कारण गुरू आपल्या आध्यात्मिक स्तरावरून बोलत असतो आणि शिष्य आपल्या स्तरावर राहून ऐकत असतो, म्हणून दोघांच्यामध्ये संवाद होत नाही आणि याच कारणांमुळे गुरूंच्या मनातील गोष्ट शिष्याला त्यावेळी समजत नाही. शिष्याची दृष्टी मर्यादित असते. तो त्याच्या आसपासचेच फक्त पाहू शकतो. पण गुरूची दृष्टी विशाल असते. तो शिष्याचा मागील भूतकाळ व शिष्याचा पुढे येणारा भविष्यकाळ दोन्ही जाणत असतो. दोघांच्या मध्ये फक्त काळाचे अंतर असते आणि ते काळाचे अंतर संपल्याशिवाय गुरूंनी सांगितलेल्या गोष्टी शिष्याला समजत नाहीत.

मात्र स्वामीजींच्या मनात गुरूप्रति अपार श्रद्धा आहे. त्यामुळेच श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींनी जसे शिकवले तेच ग्रहण केले. अध्यात्मात चित्तशुद्धी महत्त्वाची आहे व या प्रकरणातील हा विशेष भाग आहे तो म्हणजे पाण्याच्या सान्निध्यात चित्तशुद्धी अधिक होते. पाण्याची अनुभूती शरीराचा मस्तक, मान, छाती, पोट व पायावर घेऊन जाणून घेता येते की पाणी वरून आत बाहेर घेता येते पाणी बाह्य शरीरातून आत जाऊन पायाच्या तळव्यातून बाहेर येते. बऱ्याच कालावधीपर्यंत चित्त पाण्याच्या प्रवाहावर ठेवले की विचार येणे बंद होते व लेखकाला असाही अनुभव आला की रोज नव्यानव्या पाण्याच्या कणांबरोबर चित्ताची एकाग्रता झाल्यामुळे चित्त हळूहळू शुद्ध होत होते किंवा असे म्हणता येईल की, या झऱ्याच्या पाण्याच्या सान्निध्यामध्ये चित्त धुतले जात होते. चित्त पण दिवसेंदिवस शुद्ध ..... आणखी शुद्ध होत गेले. या चित्तशुद्धीमध्ये पाण्याप्रमाणे वृक्ष, पर्वत महत्त्वाचे घटक आहेत. माणसाच्या जीवनाचे चक्राची लेखकाने वृक्षाच्या जीवनचक्राची तुलना पुढीलप्रमाणे केली आहे.

एक वृक्ष त्याच्या मुळापासून एक ऊर्जा ग्रहण करतो, तीच ऊर्जा तो मोठमोठ्या वेगवेगळ्या फांद्यांपर्यंत पोहोचवतो. मोठ्या फांद्या ती जीवन ऊर्जाशक्ति लहान

फांद्यांपर्यंत पोहोचवतात. लहान फांद्या तीच ऊर्जाशक्ति मोठ्या डहाळ्यापर्यंत पोहोचवतात. त्या मोठ्या डहाळ्या ती प्राप्त झालेली ऊर्जा लहान डहाळ्यापर्यंत पोहोचवण्याचे कार्य करतात आणि या लहान डहाळ्या ती ऊर्जाशक्ति प्राप्त करून घेऊन एका नव्या कळीला जन्म देतात आणि सतत प्राप्त होणाऱ्या जीवनशक्ति मुळे एक कळी विकसित होते. एक कळी विकसित होऊन एक फूल बनते आणि त्या फुलानंतर फळ विकसित होऊन बीज आपल्या उत्कर्षाच्या चरमसीमेपर्यंत पोहचते आणि दुसरीकडे फळाला विकसित करणाऱ्या लहान लहान डहाळ्या लहान लहान नव्या कोवळ्या अशा पानांना जन्म देतात. तीच कोवळी पाने लाल सुंदर रंगाची असतात. तीच पाने मोठी होतात, विकसित होतात, गडद हिरव्या रंगाची होतात. पाने काही काळानंतर पिवळी होऊ लागतात. पिवळी झाल्यानंतर जेव्हा त्यांना जाणीव होते की, आता ती कोणत्याच कामाची राहिलेली नाहीत, तेव्हा ती पाने आपोआप गळून जातात. पाने जोपर्यंत वृक्षाला मदत करत असतात तोपर्यंतच वृक्षावर राहतात. नंतर खाली पडून पुन्हा वृक्षाच्या मुळात आपले अस्तित्व समर्पित करून टाकतात आणि समर्पित केल्या गेलेल्या अस्तित्वामध्ये त्यांचे रूपांतर होऊन जाते आणि ती खताचे काम करतात, म्हणजेच वृक्षापासून अलग होऊनसुद्धा अंतिम श्वासापर्यंत वृक्षाच्या भल्याचा विचार करतात. वृक्षाचा प्रत्येक भाग ऊर्जेला पुढे सरकवण्याचे कार्य करत असतो. कोणीही आपल्याला प्राप्त झालेली ऊर्जा संग्रह करून आपल्यापुरतीच मर्यादित ठेवत नाहीत. वृक्षाच्या उत्पत्ती, लय, स्थिती हे चिरंतन सत्य लेखकाने हळुवारपणे उलगडून दाखवले आहे व या वृक्षांप्रमाणेच साधकाने ऊर्जा देण्याचे कार्य करावे असा संदेश दिला आहे.

साधकाने करावयाचे कार्य : वृक्षांप्रमाणेच एखाद्या साधकाने माध्यम बनून कार्य केले पाहिजे. परमात्मरूपी झाडाशी जोडले गेल्याकारणाने जीवनात जे काही ज्ञान मिळाले ते ज्ञान आपल्या संपूर्ण क्षमतेने ग्रहण केले पाहिजे आणि संपूर्ण ग्रहण करून आणखी इतरांना वाटले पाहिजे, कारण जे काही ज्ञान मिळाले आहे, ते वाटण्यासाठीच आहे. ज्ञान सदैव वाटण्यासाठीच असते. ज्ञान वाटण्यातच ज्ञान ग्रहण करण्याची सार्थकता आहे. ज्ञान

वाटत राहिल्याने सदैव आपले चित्त दुसऱ्याला काहीतरी देण्याकडे लागते. आपले चित्त आपण सदैव दुसऱ्याला काहीतरी देण्याकडे ठेवावे. आपण सदैव दाता म्हणून राहतो, याचक नाही आणि ही देण्याची क्षमताच आपल्याला विकसित करते.

देण्याच्या क्षमतेत आपण वाढ करावी असा संदेश दिला तरी लेखक मानवी स्वभावाचे कंगोरे जाणून आहेत. माणसामध्ये गरजेपेक्षा जास्त संग्रह करण्याची वृत्ती ही देण्यापेक्षा अधिक आहे हे मानसशास्त्रीय सत्य लक्षात घेऊन आवश्यकतेपेक्षा संचय केल्यास आनंद वाढत नाही हा लेखकाने इशारा दिला आहे. त्यासाठी पोळ्यांचा दाखला दिला आहे. एका माणसाची आवश्यकता मर्यादित असते. त्याहून अधिक मिळूनसुद्धा त्याला सुख किंवा समाधान, प्रसन्नता मिळत नाही. आणि जर त्याला अधिक आनंद हवा असेल तर त्याला जे मिळाले आहे ते वाटण्यातच आनंद आहे. एका व्यक्तिके भोजन चार पोळ्या आहे. जर त्याला शंभर पोळ्या दिल्या. भले पोळ्या पंचवीस पट अधिक आहेत. म्हणून पंचवीस पट अधिक आनंद व्हावयास हवा, पण तो आनंद नुसत्या पोळ्या अधिक मिळाल्याने संभवत नाही. वेगवेगळ्या लोकरूपी माध्यमांना जर तुम्ही पोळ्या वाटल्यात, तर दुसऱ्यांना खाऊ घालून, दुसऱ्यांचे पोट भरण्यानेच तुम्हाला अधिक आनंद प्राप्त होऊ शकेल.

स्वामीजींचे मानवी स्वभावाचे सूक्ष्म निरीक्षण यातून वाचकाच्या प्रत्ययास येते व त्यांच्यातील करूणा या गुणाचा प्रत्ययही त्यांनी केलेल्या या निश्चयावरून येतो. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी आपला निश्चय पुढील शब्दांत व्यक्त करतात, “जर परमात्म्याकडून कधी मला ज्ञानरूपी पोळ्या अधिक प्रमाणात मिळाल्या तर मी पण माझ्या जीवनात भुकेल्या व्यक्तिका शोध घेईन, त्यांना शोधून काढेन आणि प्रेमाने परमात्म्याची ज्ञानरूपी पोळी त्यांना देईन आणि आत्मानंद प्राप्त करेन. कारण आवश्यकतेपेक्षा अधिक ज्ञानाची मला पण आवश्यकता नाही. ज्ञान दुसऱ्यांना वाटण्यातच खरी सार्थकता आहे, हे ज्ञान जेव्हा गुरुदेवांच्या सान्निध्यात प्राप्त झाले आणि एका

वृक्षाकडून त्यांना परमात्म्याच्या जीवनचक्राचे रहस्य प्राप्त झाले, तेव्हा त्यांच्यासाठी तर तो वृक्षच परमात्मा बनून गेला.”<sup>४</sup>

परमात्म्याच्या जीवनचक्राचे हे ज्ञान स्वामीजींना झाले तसेच त्या परमात्म्याच्या दयाळूपणाचाही अनुभव आला. समान कृपा करतो मात्र आपली घेण्याची स्थिती हवी हे लेखक सुचित करतात, परमात्मा जेव्हा कृपा करतो, तो सर्वांवर सारखीच कृपा करतो. त्या परमात्म्याच्या कृपेचा कोणी कसा उपयोग करावा हे त्याच्यावर (त्या व्यक्तित्वावर) अवलंबून आहे. जीवनात परमात्मा सर्व व्यक्तींना आध्यात्मिक प्रगतीची समान संधी देत असतो, पण त्यांची घेण्याची स्थिती वेगवेगळी असते. प्रत्येक व्यक्तिला जीवनात संधी प्राप्त होते.

**ध्यानाचे स्थान :** वृक्ष, परमात्मा, झरा पाणी ध्यानास उपयुक्त आहेत. कारण ध्यानाच्या बाबतीत स्थानही महत्त्वाचे आहे. ध्यान कोठे करावे? याचाही अगदी सूक्ष्म विचार लेखकाने केला आहे. साधकाने ध्यानसाधना करतेवेळी स्थानाकडे ध्यान सदैव ठेवले पाहिजे. सगळी स्थाने ध्यान करण्यायोग्य असत नाहीत. काही स्थानांवर बसून केलेले ध्यान साधकांना हानिकारक सिद्ध करू शकते.

मनुष्य आपल्या स्वार्थासाठी वाईट कर्म करतो, वाईट कर्मे केल्यामुळे तो मनुष्य तर वाईट होतोच आणि ज्या स्थानावर बसून तो असे वाईट कार्य करतो ते स्थानपण वाईट करून टाकतो. एक व्यक्ति आपल्या स्वार्थासाठी एका स्थानावर बसून वाईट कार्य करते तर त्या विशिष्ट स्थानावर निश्चितपणे वाईट कार्याचा प्रभाव पडतो. बरोबर त्याच ठिकाणी वर आकाशात त्या वाईट कार्याचे आभामंडल तयार होऊन जाते.

जेव्हा कोणती चांगली व्यक्ति त्या स्थानावर पोहोचते. तेव्हा त्या स्थानाचा वाईट प्रभाव आणि त्या स्थानाचे वाईट आभामंडल यामुळे ती चांगली व्यक्तिसुद्धा त्या आवरणात येते, म्हणून सगळीच स्थाने ध्यान करण्यायोग्य असतातच असे नाही.

कोणत्याही स्थानावर बसून ध्यान करणे योग्य नाही. म्हणूनच सद्गुरूंच्या सान्निध्यात ध्यान साधना करणे सदैव सर्वश्रेष्ठ असते. कारण सद्गुरूंच्या प्रभावाच्या

कारणाने ते स्थान पवित्र, शुद्ध तसेच अधिक ग्रहण करण्याच्या क्षमतेचे होत असते आणि अशा स्थानावर बसून ध्यानसाधना करणे सदैव अत्यंत उपयोगी सिद्ध झालेले आहे. चांगल्या आभामंडलाचा प्रभाव सर्व प्रकारच्या पशुपक्ष्यांना आकर्षित करत असतो. कारण तेथे सुरक्षितता अनुभवायला येते.

ध्यानाच्यावेळी स्थानाचे महत्त्व कोणते आहे याचे शास्त्रीय विवेचन येथे लेखकाने केले आहे. पंचमहाभूतांपैकी भूमीप्रमाणेच जल म्हणजे पाण्याचे महत्त्व स्वामीजींनी चित्तशुद्धीसाठी कसे आवश्यक आहे हे उलगाडून दाखवले आहे. पाणी फक्त शरीराची शुद्धता करत नाही तर आत्म्यालासुद्धा शुद्ध करते चित्तालाही शुद्ध करते व आध्यात्मिक प्रगतीसाठी चित्तशुद्धी अत्यंत आवश्यक आहे. चित्तशुद्धी आध्यात्मिक प्रगतीरूपी भवनाची आधारशीला आहे. चित्तशुद्धीशिवाय आध्यात्मिक प्रगती शक्यच नाही. चित्तशुद्धीशिवाय आम्हीसुद्धा आमच्या कामाचे नाही आणि दुसऱ्याच्या पण कामाचे नाही. चित्तशुद्धी करून आपण स्वतःलाच पूर्णपणे रिक्त करून टाकत असतो. आपले चित्त अधिकतर आसक्त असते. मनुष्याच्या स्वभावात आसक्ती असतेच. मनुष्य नेहमीच आपल्या आसपासच्या परिस्थितीवर संतुष्ट राहत नाही.

चित्तशुद्धी पाण्याने कशी होते हे सांगतानाच आसक्ती व भूत भविष्यात अडकणे हे दोन चित्तशुद्धीसाठी प्रमुख अडथळे आहेत हे लेखकाने स्पष्ट केले आहे. यासाठी कृतज्ञता आवश्यक आहे. कृतज्ञता निर्मिती होण्यासाठी समाधान आवश्यक आहे. जे मिळाले आहे त्याबद्दल ईश्वराचे आभार मानावयास हवेत. आणखी मिळविण्याची आसक्ती लालसा करता कामा नये. कारण काही मिळाले पाहिजे असा विचार जेव्हा आपण करतो तेव्हा आपण कधी वर्तमानात राहत नाही, पण आध्यात्मिक प्रगती तर फक्त वर्तमानात राहूनच होऊ शकते. ज्या प्रकाराने चित्त असमाधानी राहिल्याने भविष्यात जाते. त्याचप्रमाणे ते भूतकाळात पण जात असते.

माणसाच्या चित्ताला भूतकाळ व आसक्ती अस्थिर करत असते. कारण या दोन्ही गोष्टींबरोबर राहिल्याने चित्त वर्तमानात राहात नाही आणि जे चित्त वर्तमानात राहात



नाही ते अस्थिर असते आणि अस्थिर चित्त अशक्त असते. अशा एका अशक्त चित्ताला शक्ति शाली परमात्मा कसा मिळू शकेल? अशक्त चित्ताला परमात्म्याची प्राप्ती कधीच संभवत नाही.

**चित्तशक्ति** : भूतकाळ व आसक्ती यांवर नियंत्रणासाठी जीवनशक्ति वर्धन गरजेचे आहे व ही जीवनशक्ति सामुहिकमध्येच वाढू शकते. यावर लेखकाने अत्यंत उपयुक्त विवेचन केले आहे. माणसाची जी जीवनशक्ति असते त्याहून अधिक चित्तशक्ति सशक्त असते. म्हणून एखाद्या माणसाच्या जीवनशक्ति ने त्याच्या चित्तशक्ति वर नियंत्रण करण्यासाठी माणसाला आपली जीवनशक्ति वाढवण्याची गरज आहे, ही जीवनशक्ति केवळ जीवनशक्ति च्या सामुहिकतेमध्येच वाढू शकते, या जीवनशक्ति ची सामूहिकता सद्गुरूंच्या जवळ असते. तो हजारो लाखो आत्म्यांच्या जीवनाबरोबर जोडलेला असतो.

चित्तशुद्धीसाठी जीवनशक्ति , जीवनशक्ति साठी सामूहिकता व सद्गुरूंपाशी असणारी सामूहिकता एकेका पायरी पायरीने लेखक आपल्याला पुढच्या टप्प्याकडे नेत राहतात. हा टप्पा गाठण्यासाठी नतमस्तक होणे लेखकाला आवश्यक वाटते कारण नतमस्तक झाल्यावर अहंकार संपतो. उच्च स्तरावर जोडल्या गेलेल्या आत्म्यांची सामूहिकता मिळणे आणि उच्चस्थितीतील आत्म्यांची सामूहिकता सद्गुरूंच्या चरणापाशी असते म्हणूनच आध्यात्मिक प्रगतीसाठी गुरूचरणांचे महत्त्व आहे. अहंकार कमी होऊन आंतरिक धर्म जागृत होण्याबाबत स्वामीजींप्रमाणेच श्री. गो. खं. प्रधान यांनी पुढील शब्दांत मत व्यक्त केले आहे, “तुम्ही जेवढे नतमस्तक व्हाल तितकी तुमची ग्रहण करण्याची क्षमता वाढेल. सद्गुरूरूपी माध्यमाची सर्वांत खालची पायरी गुरूचरण आहे म्हणून अधिकांत अधिक ग्रहण करण्याकरता अधिकांत अधिक नतमस्तक होणे आवश्यक आहे. हे माणसाचे नतमस्तक होणे माणसाच्या मी चा अहंकारी कमी करतो. हा ‘मी’ चा अहंकार जितका कमी होईल तितकेच स्वतःला अलिप्त ठेवण्याची जाणीव कमी होईल व आंतरिक विकास धर्म हा त्याच्या बाह्य वर्तन क्रमावर परिणाम करीत राहिल.”<sup>५</sup>

चित्तशुद्धीसाठी आसक्ती हा सर्वात मोठा अडथळा लेखकाच्या मते आहे. मात्र आसक्तीच्या प्रकारांमध्ये स्त्रीबद्दलची आसक्ती सर्वात घातक आहे असे स्वामीजींना वाटते. स्त्रीबद्दल आसक्तीची मीमांसा करताना स्त्रीशक्ति च्या सामर्थ्याबद्दल स्वामीजींना अपार आदर आहे हे पुनःपुन्हा वाचकांना जाणवत राहते. आसक्ती कशाचीही असो ती घातक आहे आणि कोणत्याही स्त्रीबद्दलची आसक्ती चित्ताला दुष्पट नुकसान पोहोचवते. स्त्रीच्या आसक्तीला समजून घेण्यापूर्वी स्त्रीला समजून घेणे आवश्यक आहे. स्त्रीची निर्मिती परमात्म्याने शक्ति च्या रूपात केली आहे. माणसाची शक्ति क्रियान्वित करण्यासाठी परमात्म्याने स्त्री ची निर्मिती केली आहे. स्त्री एक शक्ति आहे. निःशंकपणे तुम्ही तिला शक्ति माना. स्त्रीमध्ये ग्रहण करण्याची अपार शक्ति असते. ती ग्रहण केलेली शक्ति व्यवस्थितपणे विकसित करू शकते. व विकसित करून पूर्णत्व प्रदान करू शकते.

स्त्रीशक्ति च्या सामर्थ्याबाबत श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “स्त्रीशक्ति ला संतुलित केल्याशिवाय समाजाच्या संतुलनाचा विकास होणे संभवत नाही. स्त्री पुरुषाची पत्नी कमी असते पण माता अधिक असते, कारण मातेचा स्वभाव हाच तिचा मूळ स्वभाव आहे. जे कोणी संत, महात्मा झाले आहेत, त्या सर्वांच्या जीवनात कोठे ना कोठे एका प्रेरणेच्या रूपात स्त्री शक्ति चा हात आहे असे दिसून येते.”<sup>६</sup> अशा प्रकारे स्त्री एक शक्ति आहे. त्या शक्ति ची शारीरिक आसक्ती असणे हे एक प्रकारे चित्ताला नष्ट करते. दुसरीकडे आपल्या आंतरिक शक्ति ची यंत्रणापण नष्ट करते.

स्त्री शरीराची संरचनाच अशी आहे की, ती लवकर समाधानी होऊन जाते, पण पुरुषाला मात्र समाधानस्थिती प्राप्त करून घेण्यासाठी पुष्कळच वेळ लागतो हे केवळ शारीरिक स्तरावरच नाही तर मानसिक स्तरावरसुद्धा आहे.

चित्तशुद्धीसाठी स्त्री आसक्ती कशी घातक आहे हे स्पष्ट करताना लेखकाने समाजाचे संतुलन व आध्यात्मिक स्थिती याचा सूक्ष्मपणे विचार केला आहे हे जाणवते व स्त्रीबद्दलचा आधुनिक दृष्टीकोन येथे वाचकाच्या प्रत्ययास येतो.

तसेच समाजाच्या प्रगतीसाठी हे आवश्यक आहे; हा विचार लेखकाने पटवून दिला आहे. स्त्रीशक्ति चा सन्मान करून आम्ही स्त्रियांवर उपकार करत नाहीत. आम्ही स्त्रीशक्ति ला मजबूत करून मानव समाजाला संतुलित करत आहोत. संतुलन कोणत्याही समाजाच्या प्रगतीसाठी आवश्यक आहे. स्त्रीशक्ति च्या सन्मानासाठी पुरुषांना आपल्या मी च्या अहंकारावर नियंत्रण करावे लागेल.

या आसक्तीमध्ये अहंकार कारणीभूत असतो. सामूहिकतेत हा अहंकार कमी होतो हे लेखकाने नमूद केले आहे. जो बलवान आहे तोच जगतो व जो कमजोर आहे तो मारला जातो. पण कितीतरी घटना अशा दिसतात, कमजोर प्राणी असूनसुद्धा तो समूहामध्ये राहिला तर शक्ति शाली प्राण्यालाही तो भारी पडतो. म्हणजेच सामूहिक शक्ति ही शक्ति प्रणाली प्राण्यांना पण फारच भारी पडते.

सामूहिकतेत अहंकार नष्ट होतो जो आसक्तीतून उद्भवतो. या आसक्तीमुळे हिंसा आपल्या हातून घडते. जे मानवधर्माच्या विरुद्ध आहे. हिंसा नेहमीच अनैसर्गिक असते. आपण रस्त्यावरून चालताना अजाणता एखादी मुंगी आपल्या पायाखाली आली आणि ती चिरडली जाऊन मेली तर अशाप्रकारे अजाणता झालेली हत्या आपण समजू शकतो. पण जाणूनबुजून कोणाची हत्या करणे हे निसर्गाच्या विरुद्ध आहे. निसर्गाने आम्हाला माणसाच्या योनीत जन्म दिला आहे व माणसाचा स्वभाव आहे प्रेम करणे; पण आम्ही हिंसा करून आमच्याच मूळ स्वभावाच्या विरुद्ध कार्य करत असतो. ही मानवतेची अधोगती आहे.

म्हणूनच अहिंसेवर अनेक धर्मांमध्ये जोर दिलेला आहे. कोणत्याही प्रकारची हिंसा ही धर्माच्या विरुद्धच आहे. मानधर्माच्या विरुद्ध आहे. आध्यात्मिक प्रगतीमध्ये तर आपल्याच पायावर आपणच धोंडा पाडून घेण्यासारखे आहे. एका बाजूला आपण आपल्यामधील आंतरिक शक्ति जागवतो आणि आतील जिवंत ऊर्जेला जागृत करतो आणि दुसरीकडे मेलेल्या प्राण्यांना खाऊन मेलेली ऊर्जा ग्रहण करतो तर आतील जिवंत

शक्ति कशी जागृत होऊ शकेल? कशी पुढे प्रगती करेल? हिंसक साधकांची आध्यात्मिक प्रगती होणे संभवतच नाही.

अहिंसा हा फार मोठा व्यापक शब्द आहे. आमच्याकडून कोणत्याही प्राण्याला कोणत्याही प्रकारचे दुःख पोहोचता कामा नये. तसेच वाईट शब्दाने किंवा वाईट शब्दांद्वारे कोणाला दुःख देणे, डोळ्यांनी अपमानित करून घायाळ करणे, व्यंगात्मक बोलून कोणाला दुःख देणे हे सर्व करणे म्हणजे एक प्रकारची हिंसाच आहे.

गौतमबुद्धाने हिंसेच्या सांगितलेल्या प्रकारांचा येथेही उल्लेख आला आहे. मात्र उदाहरणे वेगळी व व्यावहारिक पातळीवरील आहेत.

अहंकार, भूतकाळ, आसक्ती या अडथळ्यांतून पार होत होत चित्तशुद्धी होते असे लेखक नमूद करतात. मात्र चित्त म्हणजे काय? हा प्रश्न वाचकाच्या मनात सतत येत राहतो. याचे निराकारण योग्य पद्धतीने केले आहे. प्रत्येक माणसाच्या शरीराच्या आत एक आत्मा असतो. तो आत्मा म्हणजे एक न दिसणारे छोटेसे शरीरच आहे. चित्त हे आत्म्याचे डोळे असतात. शरीरापेक्षा आत्मा अधिक शक्ति शाली असतो. म्हणूनच आत्म्याची शक्ति सुद्धा शरीराच्या शक्ति पेक्षा अधिक शक्तिशाली असते. तसे शरीराला डोळे असतात तसेच आत्म्याला ही डोळे असतात. त्याला चित्त असे म्हणतात. म्हणजेच चित्ताला आत्म्याचे डोळे म्हणतात.

चित्त सशक्ततेबद्दल श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी पुढील शब्दांत आपले मत मांडतात, “चित्त आत्म्याचे डोळे असल्याकारणाने, ते शारीरिक डोळ्यांपेक्षा अधिक शक्तिशाली असते. हे चित्त जितके आत असेल तितके ते अधिक स्थिर होईल आणि जितके ते स्थिर असेल तितके ते सशक्त आणि प्रभावशाली होईल. जितके प्रभावशाली होईल तितके ते सूक्ष्म होईल. एका सूक्ष्म चित्ताच्या द्वारे एकाच स्थानावर बसून हजारो किलोमीटर दूरची यात्रा हवेच्या व आवाजाच्या गतीपेक्षाही अधिक गतीने एका क्षणात केली जाऊ शकते.”<sup>७</sup> चित्त सशक्त झाल्यावर त्याचे कसे सकारात्मक परिणाम दिसून येतात याचे विवेचन लेखकाने उदाहरणासहित स्पष्ट केले आहे. एक मनुष्य सतत बारा

वर्षेपर्यंत ध्यानसाधना करून आपल्या चित्तावर नियंत्रण करून ही स्थिती प्राप्त करू शकतो. चित्त एकदा प्रभावशाली झाल्यानंतर त्या व्यक्तित्वात चुंबकीय शक्ति निर्माण होतात. त्याच्या अंतरातून सदैव सकारात्मक ऊर्जा वाहत राहते. ती सदैव रचनात्मक म्हणजेच सृजनात्मक कार्यामध्येच लागून राहते आणि हेच कार्य त्याच्याकडून सदैव होत राहते. सदैव सकारात्मक रूपाने शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या स्पंदनाच्या कारणाने ते नकारात्मक निराश, हताश, स्पंदनवाल्या व्यक्तित्वाला खूप ऊर्जा देण्याचे कार्य करते. अशा नकारात्मक स्पंदनवाल्या व्यक्तित्वाला सकारात्मक स्पंदनवाल्या व्यक्तित्वाकडे पुष्कळच आकर्षित होतात आणि त्यांच्या नकारात्मक स्पंदनामध्येपण बदल घडून येतो.

पहिले शारीरिक शक्ति चे युग होते. आज बुद्धीचे युग आहे. एक बुद्धिमान व्यक्ति भलेही शरीराने कमजोर असू दे, बांबूचे एक बटण दाबून मोठमोठ्या शक्ति शाली लोकांना मारू शकते. शक्ति चे प्रतिक शारीरिक शक्ति नाही तर आता बुद्धी हीच श्रेष्ठतेचे प्रतिक झालेली आहे. आता येणारा काळ हा चित्तशक्ति चा काळ असेल. आता श्रेष्ठतेचे प्रतिक चित्त असणार आहे. ज्या व्यक्तित्वाचे चित्त जितके सशक्त व प्रभावशाली असेल ती व्यक्ति मानवसमाजात तितकी अधिक श्रेष्ठ असेल.

चित्तशक्ति च्या या विचारांवरून स्वामीजींचे विचार किती काळानुरूप आहेत व परिवर्तनशील आहेत हे प्रत्ययास येते.

ध्यानामध्ये चित्त सशक्त होण्यासाठी भाव शुद्ध असणे, आसक्ती व अहंकाररहित असणे या आवश्यक गोष्टी आहेत. मात्र त्याअगोदर शरीर सशक्त असणे लेखकाच्या मते आवश्यक आहे व त्यासाठी पोट साफ राहणे यासाठीच्या क्रियांवर अधिक भर दिला आहे. किंबहुना श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींनी आत्मज्ञान देण्याअगोदर स्वामीजींच्या शरीरशुद्धीकरणावर अधिक जोर दिला कारण चित्तशुद्धी, मोक्ष इ.चे माध्यम शरीरच आहे. गुरूदेवांचे म्हणणे असे होते की शौच साफ झाले, तर पोट साफ राहते व पोट साफ राहिले तर शरीरांत विजतीय तत्व जमा होत नाहीत व निर्माण होत नाहीत. त्यासाठीच झाडांची पाने, फळे दिवसातून कधी कधी चार-पाच दिवसांनी एकदा असा

आहार आखून दिला होता. यातून श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींचा जोर स्वामीजींच्या शरीराला एका मोठ्या आध्यात्मिक साधनेसाठी तयार करण्यातच होता असे प्रतिबिंबित होते.

चित्तशुद्धीसाठी शरीर सशक्त करण्याबरोबरच पंचमहाभुतांवर ध्यान करण्याचे विविध प्रयोग या प्रकरणात वर्णिलेले आहेत. चंद्रध्यानाचा प्रयोग पौर्णिमेच्या रात्री करवून घेतल्यावर लेखकाला आत्मशांतीचा अनुभव आला असे नमूद केले आहे.

चित्तशुद्धी, शरीरशुद्धी, श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींची भेट, हिमालयाचे वर्णन इ. मधून लेखकाची ओघवती व काव्यात्म शैलीची प्रचिती येत राहते. पृथ्वीतत्वावर ध्यान हा प्रयोग अनेक ऋषी, मूनी, साधकांनी केलेला आहे. या पुस्तकातही वैज्ञानिक आधाराच्या साहाय्याने या प्रयोगाचे वर्णन केले आहे व वैज्ञानिक ध्यानासाठी प्रयोगाचे वर्णन करताना भाव, श्रद्धा लेखकाने महत्त्वाचे मानला आहे. हे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य या पुस्तकाचे होय. पृथ्वीतत्त्व ध्यानामध्ये भूमिमातेमध्ये गुरुत्वाकर्षण शक्ति असते. जेव्हा आपण प्रार्थनेद्वारे त्या गुरुत्वाकर्षण शक्ति च्या बरोबर समरसता स्थापित करतो तेव्हा आपल्या चित्ताची शुद्धी होऊन जाते. चित्तशुद्धीबाबत प. पू. श्री. सवितानंद म्हणतात, “भूमिमाता चित्तशुद्धी होण्याकरता खूपच उपयोगी असते. जेव्हा चित्त सशक्त होऊन जाते तेव्हा तर शरीरसुद्धा स्वस्थ होऊन जाते. भूमीची गुरुत्वाकर्षण शक्ति चित्ताला आणि शरीराला संतुलित करण्याचे कार्य करीत असते. निर्धास्तपणे आपण त्या संतुलनासाठी तयार असलो पाहिजे. नैसर्गिक शक्ति चा उपयोग स्वेच्छेने केला जातो. जबरदस्तीने कोणालाही निसर्गाबरोबर जोडता येत नाही व ज्याक्षणी मनाने तुम्ही त्या शक्ति शी जोडले जाता त्याक्षणी ती परमात्तामय चेतना तुमच्या हृदयात प्रवेश करून तुमच्या अंतःकरणाची शुद्धी करते.”

चित्तशुद्धीसाठी जसे पृथ्वीतत्त्व उपयुक्त आहे तसेच शरीरशुद्धीसाठी पृथ्वीतत्त्व कसे उपयुक्त आहे याचा उहापोह लेखकाने केला आहे. शरीरातील आजार बरे करण्यासाठी पृथ्वीतत्त्वाचा उपयोग करतात. जेव्हा आपल्या शरीरात विजातीय तत्व वाढते तेव्हा शरीराला आजार होतात म्हणून आपले पोट साफ ठेवणे आवश्यक आहे. आपले चित्त

शुद्ध ठेवले पाहिजे. म्हणजे वाईट नकारात्मक विचार आपल्यात येणार नाहीत. नकारात्मक विचारांमुळे आजारपणही येऊ नये म्हणून आदिवासी लोक पृथ्वीतत्वाचा सहारा घेतात. आपले शरीर पंचतत्वाच्या सहयोगाने बनलेले आहे. पृथ्वी, आकाश, जल, अग्नी व वायू यातील पृथ्वीतत्वामुळे आपल्याला पवित्रता मिळत असते आणि आम्हाला शारीरिक व मानसिक स्थिरता देत असते.

यासाठी पृथ्वीसमोर आस्थापूर्वक समर्पण करता आले पाहिजे. तेव्हाच हे शक्य होऊ शकते. हिमालयातील जंगलात, रानावनांत राहताना लेखक निसर्गचक्राचे, तेथील आदिवासी लोकांच्या जीवनपद्धती यांचेही सूक्ष्म निरीक्षण आध्यात्मिक साधना करताना करत होते हे वाचताना जाणवतेच; शिवाय विशिष्ट मातीचा लेप लावून आजार बरे करणे, लांब खड्ड्यात रूग्णाला रात्रभर ठेऊन आजार बरा करणे अशा प्राकृतिक चिकित्सापद्धतीही स्वामीजी शिकले. त्याचवेळी प्राकृतिक चिकित्सेमध्ये त्या चिकित्सकावर आजारी माणसाची श्रद्धा असली पाहिजे; त्या रोगाच्या श्रद्धेमुळेच चांगले सकारात्मक परिणाम मिळतात. म्हणून चिकित्सकावर श्रद्धा महत्त्वाची असा संदेश लेखक देतात. आध्यात्मिक साधनेबरोबर तेथील निसर्ग, पशूपक्षी, आदिवासी लोक यांच्याशीही लेखक समरस झाले हे विशेष प्रतित होते.

सकारात्मक सामूहिकता : देहधारी व्यक्तींनाच नाव्हे तर निसर्गालाही लेखकाने गुरू मानून आध्यात्मिक साधना केली आहे. भूमीतत्व अगर शाश्वत गोष्टींवरच चित्त एकाग्र केल्यास शुद्ध होते व यासाठी अभ्यास आवश्यक आहे असे मत मांडताना लेखक म्हणतात, “मनुष्य आपल्या चित्ताची शुद्धी चांगले चित्त असलेल्या माणसांच्या सामूहिकतेच्या सान्निध्यात राहून करू शकतो. सद्गुरू हा चांगली सामूहिकता मिळवण्याचे एक माध्यम असते. जर आपल्याला आपले चित्त सशक्त करावयाचे असेल तर आपल्याला आपले चित्त शाश्वत वस्तूंवर केंद्रित करावयास हवे कारण जर आपले चित्त भौतिक वस्तूंवर ठेवले तर भौतिक वस्तू सदैव नष्ट होणाऱ्या असतात त्यामुळे त्यांच्यावर ठेवलेले चित्तपण नष्ट होईल म्हणून हे आवश्यक आहे की, आपण आपले चित्त

अविनाशी गोष्ठींवर केंद्रित करावयास हवे. आपण चित्ताला एक इंद्रियही म्हणू शकतो. ज्याप्रमाणे डोळ्यांनी आपण पाहतो, कानांनी आपण ऐकतो तसेच चित्ताने आपण अनुभूती घेऊ शकतो. चित्ताने आपण जाणू शकतो. हे सर्व अभ्यासाने हळूहळू शक्य होऊ लागते. चित्तशुद्धीनंतर चित्तावर नियंत्रण करणे अधिक कठीण होऊन जाते म्हणून आपण जितके चित्तावर नियंत्रण करू शकू तितकेच आपण आपले चित्त शुद्ध करू शकतो. नाहीतर शुद्ध व पवित्र पण अनियमित चित्त आपल्या स्वतःसाठीसुद्धा घातक म्हणून सिद्ध होऊ शकते”.

ध्यानाद्वारे चित्तशुद्धी कशी होते याचे विवेचन करताना आपल्या अस्तित्वाच्या शोधाबद्दल, स्वतःला जाणून घेणे हे महत्त्वाचे आहे असे स्वामीजींना वाटते. शरीर व मी यांचे स्वरूप ध्यानातून कसे उलगडते हे येथे स्पष्ट केले आहे. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “जर आपण आपल्याला ओळखावयाचे असेल तर आपणच आपल्याला प्रश्न विचारा की ‘मी कोण आहे?’ अशाप्रकारे तीन वेळा प्रश्न विचारा मग तुम्ही जाणाल की तुम्ही कोण आहात? आपण हे प्रश्न जसे स्वतःला विचारतो तसतसे आपले चित्त आतल्या बाजूला जाते. आपले चित्त दुनियाभराचा शोध घेत असते पण आपला स्वतःचा शोध कधीच घेत नाही जे शोधावयाचे आहे ते सोडून बाहेर सगळीकडे शोधत फिरत राहतो आणि जसा हा प्रश्न जाणून घेण्याचे प्रयत्न करतो तेव्हा आपली अंतरातील यात्रा सुरू होते. तेव्हाच आपण समजू शकतो की शरीर आणि मी वेगवेगळा आहे. आणि मी शरीरापासून वेगळा होऊन जातो आणि अशाप्रकारे एक आध्यात्मिक क्रांती घडून येते.”<sup>९</sup>

जसजसे हे प्रश्न आपण स्वतःला विचारतो तसे आपल्याला त्याचे ज्ञान होऊन जाते. मी आणि शरीर हे निरनिराळे आहे. अगदी निराळे आहे. मी शरीर नाही. मग हे कार्य मी केले हा शरीराद्वारा केल्या गेलेल्या कार्याचा खोटा अहंकार पण मोडून पडतो आणि मग शरीराद्वारा केली गेलेले चुकीचे कार्य माझ्या शरीराकडून केले गेले. मी चुकीचे कार्य केले नाही याचा बोध होतो. तर मग मी पापकर्म केलेलेच नाही, मी पापी आहे हा भाव पण आपोआप समाप्त होऊन जातो. मनुष्याच्या असंतुलनाची दोन टोके



आहेत. एक मी केले हा अहंकार आणि दुसरे मी पापी आहे ही अपराधी भावना हे दोन्हीही मिथ्या आहेत.

तुमच्या शरीराद्वारे जी चांगली कार्ये केलीत ती तुम्ही केली नाहीत असे समजा आणि मीपणाचा, मी हे काय केले हा अहंकार सोडून द्या, जीवनात जी वाईट कार्ये झाली असतील ती शरीराकडून झाली असतील, तुम्ही केली नाहीत असा विचार करून तेही सोडून द्या, आत्मग्लानीचा भाव आणू नका. तसेच जीवनात प्राप्त झालेल्या सफलतेचा अहंकारसुद्धा ठेऊ का आणि जीवनात आलेल्या अपयशाचा पश्चात्ताप करू नका. आपल्या स्वतःला एक आत्मा माना आणि मी एक आत्मा आहे बस! हेच पूर्ण सत्य आहे.

व्यावहारिक जीवनात सामान्य माणूस पाप-पुण्य, न्यूनगंड-अहंकार यांच्या चक्रात अडकून पडतो अशांसाठी येथे मी आत्मा आहे हेच सत्य आहे हा मार्ग दाखवला आहे.

आत्म्याच्या या जाणीवेतून पुढचा उन्नत टप्पा गुरुदेवांकडून वर्णिलेला आहे तो म्हणजे आत्मा व परमात्मा एकच आहे. ब्रह्मांडात जे आहे, तेच आपल्या पिंडातही असते. पिंड जर एक पाण्याचा थेंब असेल, तर ब्रह्मांड सागर पण थेंब असो किंवा सागर पाणी हे तर पाणीच आहे. पाण्याच्या गुणधर्मात काहीही अंतर नाही. बरोबर अशाच प्रकारे आत्म्याच्या रूपाने परमात्मा लहानशा रूपात आपल्यात विद्यमान असतो. ज्यांनी त्याला जाणले नाही तो परमात्म्याला कसे जाणू शकेल? आणि ज्याने आपल्या अंतरातला परमात्मा ओळखला तो बाहेरचा परमात्मा पण जाणून घेऊ शकतो. परमात्मा एकच आहे, परमात्मा सर्वत्र आहे, आतपण परमात्मा आहे, बाहेरपण परमात्मा आहे. पण आतील परमात्मा जाणून घेणे सोपे आहे, कारण तो जास्त जवळ आहे.

लेखकाने परमात्मा शोधण्याचा सुलभ मार्ग येथे वर्णिलेला आहे. मात्र आपल्या आतील परमात्मा शोधामध्ये शरीर व आत्मा संतुलित असणे आवश्यक आहे. या शोधयात्रेत बऱ्याचदा शरीराला पूर्णपणे नाकारले जाते हे अयोग्य वाटते. शरीरही संतुलित असणे आवश्यक आहे. कारण जे आपले शरीर आहे, ते साधनरूपी वाहन आहे,

ज्या प्रकारे गाडीची निगा आणि योग्य दुरुस्ती आवश्यक असते अगदी तशीच शरीराची निगा व काळजी घेणे पण अत्यंत जरूरीचे आहे. काही धर्मांमध्ये शरीराच्या पालन पोषणाला, निगा राखण्याला महत्त्व देणे पूर्णपणेच नाकारले आहे व आत्म्यावरच जोर दिला आहे. पण हे योग्य आहे असे वाटत नाही. कारण आत्म्याला जर शरीराची आवश्यकताच नसती, तर त्या आत्म्याने शरीर धारणच कां केले असते? आत्म्याने शरीराचे महत्त्व ओळखले म्हणून आत्म्याने शरीर धारण केले. आत्म्याने ज्या शरीराला खूप प्रतिक्षेनंतर प्राप्त केले आहे त्या शरीरची निगा देखभाल तर केलीच पाहिजे. ती आत्म्याची आवश्यकता आहे. म्हणून शरीराला स्वच्छ, पवित्र, विचाररहित, नैसर्गिक असे ठेवलेच पाहिजे. शरीर स्वस्थ असल्याशिवाय मोक्ष प्राप्ती संभवतच नाही. म्हणूनच आपण शरीर व आत्मा दोहोंना सारखे महत्त्व दिले पाहिजे. दोघांना समानरूपाने विकसित करावयास हवे. कारण एका स्वच्छ व पवित्र शरीरामध्ये एक स्वच्छ व पवित्र आत्मा वास करत असतो. शरीराच्या विकारांपासून स्वतःला वाचवण्यासाठी आपण स्वतःला आत्मा मानले पाहिजे. आपल्याला शरीरात राहावयाचे आहे, व ते ही आत्मा बनून. असे आत्मा बनून जर आपण शरीरात राहू शकलो, तर आपण या शरीराच्या माध्यमातून आपल्या जीवनात आपल्या आत्म्याला मोक्षप्राप्ती पर्यंत अवश्य पोहोचवून टाकू आणि प्रत्येक आत्म्याचे मोक्ष प्राप्त करणे हेच अंतिम ध्येय असते. यासाठीच आत्म्याने हे शरीराचे आवरण पांघरले आहे.

शरीर व आत्म्याच्या संतुलनाप्रमाणेच शिष्य व सद्गुरूंची एकमेकांप्रति आत्मीयता ही साधनेसाठी अत्यावश्यक लेखकाने मानली आहे. शिष्याची गुरूशी आत्मीयता असली पाहिजे. आत्मीयता श्रद्धेमुळे निर्माण होते. जोपर्यंत श्रद्धा बसत नाही, तोपर्यंत आत्मीयता निर्माण होणार नाही आणि जोपर्यंत आत्मीयता नसेल, तर श्रद्धा बसणार नाही. हे सर्व एक दुसऱ्याशी निगडित आहे. आत्मीयता निर्माण झाल्यावरच गुरूची गोष्ट त्याच अर्थाने समजू शकते. ज्या अर्थाने गुरू बोलत आहे. गुरूचे बोलणे जोपर्यंत शिष्य त्याच अर्थाने घेत नाही तोपर्यंत गुरू तेथेच थांबतो अडकून जातो. तो (गुरू) तेच बोलणे पुन्हा पुन्हा

तोपर्यंत सांगत राहतो जोपर्यंत शिष्य त्यांचे बोलणे त्यांनी सांगितलेल्या अर्थाने घेत नाही. वयाचा, अनुभवाचा, ज्ञानाचा, अनुभूतीचा स्तर गुरूचा वेगळा असतो, शिष्याचा वेगळा असतो, म्हणजेच स्तरावर तर समानता नसते. गुरू खूपच वरच्या स्तरावरून बोलत असतो, तर शिष्य अतिशय खालच्या स्तरावरून जाणत असतो. दोहोंमध्ये स्तराचा बराच मोठा फरक असतो. हा फरक केवळ आत्मीय संबंधानेच पार केला जाऊ शकतो व ही श्रद्धाच न आलेल्या अनुभवांच्या गोष्टींचे ज्ञान करून देते.

ध्यानामध्ये शिष्य-गुरू आत्मीयता ही प्राथमिकता आहे असे लेखकाला वाटते, मात्र ध्यानासाठी गुरूची आवश्यकता नाही हा क्रांतीकारी विचार येथे मांडला आहे. ध्यानाचे ज्ञान हे आत्म्याकडून आत्म्यापर्यंत पोहोचलेले असे ज्ञान आहे. ध्यान काही शिकवले जाऊ शकत नाही, तसेच कोणी शिकवण शकत नाही. ही शिकण्या शिकवण्याच्या पलीकडची विद्या आहे. सदैव शिकवले जाते ते शारीरिक किंवा बुद्धीच्या स्तरावर असते आणि ध्यान तर शरीराच्या आणि बुद्धीच्या पलीकडचे आहे. ध्यान शिकवण्यासाठी गुरू स्वतः काहीच करू शकत नाही. या जगात कोणताच गुरू ध्यान शिकवू शकत नाही, कारण गुरूने पण आपल्या गुरूकडून ध्यान शिकलेले नसते.

ध्यानमार्गात गुरूला काहीही महत्त्व नाही. ध्यानमार्गात गुरू काहीच कामाचा नाही. कारण की, तो त्यात काहीच करू शकत नाही. गुरू स्वतः स्वतःसाठी काहीच करू शकत नाही तर तो शिष्यासाठी काय करू शकेल? शारीरिक स्तरावर गुरू कुचकामी आहे. शारीरिक स्तरावर आणि बौद्धिक स्तरावर गुरूंच्याजवळ शिकण्यासारखे काहीही असत नाही. तसेच गुरूला व्यावहारिक जगात, आचार-विचारात, तसेच सुसंस्कृत बोलण्याचे, सामाजिक व्यवहाराचे, सामाजिक आचार-विचारांचे काहीही ज्ञान नसते. गुरूचे आचरणपण घेण्यासारखे नसते. गुरूचे आचरणपण असे नाही की, तसे आचरण केल्याने काही ज्ञान ग्रहण करू शकाल. सामान्यतः गुरूंना त्यांच्या जीवनकालात समजूच शकत नाही, म्हणजे गुरू प्रवचन देण्यासाठी सुद्धा उपयोगी नाही. त्यांचे प्रवचन

ऐकूनपण काही ज्ञान प्राप्ती होत नाही, कारण त्यानेपण ते ऐकून (ज्ञान) प्राप्त केलेले नाही.

तरीही साधकाने गुरूच्या सान्निध्यात का राहावे व कशाप्रकारे राहावे असा मौल्यवान संदेश येथे दिला आहे. जेव्हा तुम्ही गुरूसान्निध्याबद्दल विचार करता तेव्हा स्वाभाविकपणे तुमचे चित्त त्या गुरूच्या शरीराच्या पलीकडील शक्ति वर जाते. कारण गुरू चैतन्य आहे. मात्र गुरूच्या आत्म्यासमोर झुकल्याशिवाय गुरू स्वतः काहीही देऊ शकत नाही. वास्तविक वाकणे म्हणजे एका आत्म्याचे दुसऱ्या आत्म्यासमोर आपली ग्रहण करण्याची इच्छाशक्ति दर्शवणे आहे. कारण ध्यान आत्मज्ञानापासून प्राप्त होऊ शकते आणि केवळ शारीरिक स्तरावर असता कामा नये.

ध्यानप्राप्ती ही गुरूच्या देहापलीकडे गेल्यावरच होते हे ठाम प्रतिपादन करताना लेखक म्हणतात गुरू सदैव चैतन्याला जोडलेला असतो, पण गुरूमध्ये चैतन्य नाही आणि गुरू स्वतः चैतन्य देऊ शकत नाही. गुरूच्याच माध्यमातून चैतन्य मिळू शकते, म्हणून गुरूच्या शरीराच्या माध्यमाच्या पलीकडे जाणे आवश्यक आहे, तरच ध्यानाची प्राप्ती होऊ शकेल. म्हणूनच हे जाणले पाहिजे की ध्यान हे एक ज्ञान आहे. जे आत्म्याला आत्म्याद्वारेच प्राप्त करून घ्यावयास लागते; असे ते एक सर्वोत्तम ज्ञान आहे. स्वतःची चित्तशुद्धी असल्याशिवाय हे ज्ञान प्राप्त करून घेणे असंभव आहे.

निसर्ग व सद्गुरूंशी आत्मीय संबंधांमुळे चित्तशुद्धीतून ध्यानावस्थेच्या प्रवासात बऱ्याचदा शारीरिक वा मानसिक अडथळे उत्पन्न होतात कामवासना इ. भावना व आहार यांचे योग्य पद्धतीने समायोजन होत नाही व अंतिमतः प्रगतीला हे बाधक ठरते. याचाही स्वामीजींनी सूक्ष्म विचार केला आहे. कामवासनेला आगीची उपमा दिली आहे. कामवासना ही अग्नीसमान असते, जितके त्यात इंधन घालाल तितकी ती वाढत राहते. कामवासनेचा सूक्ष्म विचार करून श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “कामवासना चित्ताला सर्वात अधिक कमजोर करते. कामवासना एक शारीरिक क्रिया आहे. ती शरीराची एक आवश्यकतापण आहे. कामवासनेच्या तृप्तीने मिळणारे सुख शाश्वत सुख

नाही. क्षणिक सुख आहे. मात्र आध्यात्मिक क्षेत्रात कामवासनेची ही अतृप्ती घेऊन कधीच पुढे जाता कामा नये; कारण ही अतृप्ती आपल्या आध्यात्मिक पतनाचे कारण बनते. कामवासनेची अतृप्ती असेल तर कधीही आध्यात्मिक प्रगती होऊ शकत नाही. कामवासनेला बळजबरीने नियंत्रित करणे हे ही लेखकांना योग्य वाटत नाही. कारण कामवासनेचा आवेग विकृत मार्गाने बाहेर येतो. कितीतरी वेळा असे होते की एखादा साधक जीवनभर कामवासनेवर जबरदस्तीने नियंत्रण करतो आणि मग आपल्या वृद्धावस्थेमध्ये एखाद्या लहान बालिकेवर बलात्कार करण्याचे पाप करतो. म्हणजेच जबरदस्तीने दाबून ठेवलेला आवेग वाममार्गाने बाहेर पडला. जबरदस्तीने केलेले नियंत्रण हे घातक सिद्ध होते. एखादा साधक शारीरिक स्तर पार करून आत्मिक स्तरावर पोहोचेल, तेव्हा त्याचे त्याच्या कामवासनेवर स्वाभाविकपणे नियंत्रण होईल. नियंत्रण स्वाभाविकपणेच झाले पाहिजे. कामवासनेबाबत असेच मत डॉ. संप्रसाद विनोद यांनी व्यक्त केले आहे, “वासनेच्या अभिव्यक्तिचा अनुभव डोळस परिपूर्णतेने घेतला तर तिची बंधकता राहात नाही.”<sup>१०</sup>

कामवासनेप्रमाणेच आहारामध्ये भुकेचे आहे. त्यावरही लेखकाला मार्गदर्शन त्यांच्या गुरुदेवांकडून पुढीलप्रमाणे लाभले आहे. “कितीतरी लोक आध्यात्मिक प्रगतीसाठी ईश्वराच्या नावाने उपवास करतात, ते पण चुकीचे आहे. साधकाने खूप प्रमाणातपण खाता कामा नये आणि उपवासपण करू नयेत. मधल्याच मार्गात राहावे. जेव्हा आपण भोजनातून चित्त निघण्यासाठी उपवास करतो. तेव्हा ते निघण्याऐवजी भोजनातच अधिक जाऊ लागते आणि मग प्रत्येक वेळी प्रत्येक ठिकाणी भोजनच दिसू लागते.” त्यावर उपायही सांगितला आहे, लेखक म्हणतात, “तुम्ही ध्यानातच इतके मग व्हा की तुम्हाला भोजन करण्याचे भानच राहणार नाही. हा उपवास आहे. उपवास आपोआप घडला पाहिजे. ब्रह्मचर्याचा अर्थ शारीरिक स्तरावर केवळ नियंत्रण करणे हा नाही. ब्रह्मचर्य याचा अर्थ विचारानेपण ब्रह्मचर्य असा आहे. तुमच्या चित्तात कामवासनेचे विचारसुद्धा येता कामा नयेत.” श्री. गुरुदेवांच्या मार्गदर्शनाखाली

स्वामीजी साधना करत होते. पशू-पक्षी, झाडे वृक्षवेली व आदिवासी यांच्यासमवेत त्यांचे मित्रत्वाचे संबंध प्रस्थापित झाले होते. अशी ही आध्यात्मिक साधना चालू असतानाच श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींनी, अनेक गुरूंनी स्वामीजीच्यात त्यांच्या आध्यात्मिक शक्ति संक्रमित का केल्या, व भविष्यातही संक्रमित करणार आहेत याची कारणमिमांसा दिली आहे. श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजी म्हणतात, “तुझा हंडा खूप आहे, म्हणून शिवबाबांनी आपली शक्ति तुझ्यात संक्रमित केली आहे आणि मीपण माझ्या शक्ति तुझ्यातच संक्रमित करत आहे. ध्यान साधनेसाठी एक जन्म कमी असतो. ही साधना जन्मोजन्मी करावी लागते. एकाच जन्मात चैतन्य घेणे व देणे असे दोन्ही कधीच होऊ शकत नाही. तसेच ग्रहण करणे, अधिक चैतन्य देणे, अनुभूती देणे अत्यंत कठीण असते कारण त्याच्यासाठी फार मोठे विशाल असे हृदय, खूप मोठी उदारता पाहिजे. जे स्वतःने मोठ्या मेहनतीने, कष्टाने मिळवले आहे, संघर्ष करून प्राप्त केले आहे, ते ज्ञान दुसऱ्यांना इतक्या सहजपणे कसे देऊ शकता येईल? कधीच दिले जात नाही. हे ज्ञान देणे म्हणजे आपले सर्वस्व देणे आहे. असे सर्वस्व दुनियेत केवळ आईच देऊ शकते.

“तुझे हृदय मातेचे आहे. तुझ्या अंतरात आपले सर्वस्व देण्याची क्षमता आहे. तू आपले सर्वस्व कोणालाही देऊ शकशील! तू कोणालाही नवे जीवन देऊ शकतोस.” मातृत्व भाव लेखकामध्ये आहे म्हणून त्यांनी आवाहन केले की, स्त्री घेऊपण शकते आणि देऊपण शकते. म्हणूनच समाजाला ज्ञान स्त्रीकडूनच मिळते. पुरुषाकडून नाही, यासाठी आपल्यातील स्त्रीतत्व जागृत करावे. ते स्त्रीतत्व मानवजातीला थोडे-बहुत नवजीवन देऊ शकते.

लेखकामध्ये असणारा मातृत्वभाव, आध्यात्मिक साधना व मनात परमात्म्याला जाणण्याची तीव्र इच्छा होती व हा परमात्मा जाणून घेऊन तो जाणण्याचा मार्ग दुसऱ्यांना सांगण्याची पण तीव्र इच्छा होती म्हणूनच त्यांचा हा आध्यात्मिक विकास ध्यानाकडे होत गेला हे आवर्जून नमूद करावेसे वाटते.

साधना : ही आध्यात्मिक इच्छा, मातृत्व भाव यामुळे लेखकाची बाहेरची शोधयात्रा बंद झाली, बाहेर शोधणे, भटकणे बंद होऊन गेले व अंतर्यात्रा सुरू झाली. निसर्ग व श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींच्या मार्गदर्शनाखाली ही ध्यानसाधना चालू असताना पुढील साधनेसाठी, आध्यात्मिक प्रवासासाठी त्यांना दुसऱ्या गुरूंकडे पाठविले गेले. साधनेच्या संस्कारांचे महत्त्व येथे लेखकाने पटवून दिले आहे. साधनेचा संस्कार महत्त्वपूर्ण आहे. तो जिवंत राहिला पाहिजे. माणसे तर येतात आणि जातात. याला काही महत्त्व नाही, आपल्याला या साधनेच्या सुसंस्काराला पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवावयाचे आहे. पुढे येणाऱ्या पिढ्यांसाठी येणारा काळ हा अनुकूल नाही ही गोष्ट आपण जाणतो आहोत; पण पुढची पिढी हे जाणत नाही आणि म्हणून या साधनेची, संस्कारांची ज्योत अखंड तेवत ठेवली पाहिजे. कारण जे अंधारात रस्ता शोधत भटकत भटकत आलेले आहेत. त्यांना हा एकमात्र आधार आहे. या भावनेने गुरूदेवांनी हे संस्कार स्वामीजींपर्यंत पोहचविले व श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींनी त्यांच्या गुरूदेवांच्या दिलेल्या वचनाची पूर्तता केली ते म्हणतात, “गुरूदेव, मी आपल्या आज्ञेचे पालन केले आहे आणि ध्यानसाधनेच्या संस्कारांची ज्योत पुढे येणाऱ्या मानवजातीच्या भविष्यासाठी सुयोग्य अशा हातात सोपवली आहे. आता मला मोक्षधामात जाण्याची अनुमती द्यावी असे मी जाऊन त्यांना सांगणार आहे.”

श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींच्या गुरूंनी त्यांना ही मोक्षप्राप्तीचा मार्ग दाखवला. श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींनी लेखकाला ही प्रकाशवाट दाखवली म्हणजेच गुरूदेव-श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजी-स्वामीजी (लेखक) अशी ही शृंखला तयार झाली. यामागे पुत्रजन्माने मोक्षप्राप्ती होते हा विचार होता. मात्र शारीरिक स्तरावर ही मोक्षप्राप्ती स्वामीजींना अभिप्रेत नाही. या मोक्षप्राप्तीचा अर्थ लेखकाने अगदी अंतरंगातले गुज उलगडून दाखवावे तसा वाचकांना उलगडून दाखवला आहे. माणसाला पुत्रप्राप्तीशिवाय मोक्ष मिळत नाही. यामध्ये फार मोठा अर्थ भरलेला आहे. मोक्ष आत्मिक स्तरावरची गोष्ट आहे; पण मनुष्य शरीर स्तरावर असतो. तो सर्व गोष्टी शारीरिक स्तरावर घेत असतो. ‘तो शरीराने दुसऱ्या

शरीररूपी पुत्राला जन्म देणे' असा या गोष्टीचा अर्थ घेतो. पण वास्तविक त्याचा खरा अर्थ शारीरिक स्तर नसून आत्मिक स्तर आहे. त्याचा खरा अर्थ असा आहे की, आपल्या जीवनकाळात आपण एका आत्म्याला जन्म दिला पाहिजे. एका आत्म्याची जागृती केली पाहिजे. एका आत्म्यापासून (दुसऱ्या) एका आत्म्याला जन्म मिळतो. मग तोही त्याचा पुत्रच झाला. हे आवश्यक आहे की, आत्म्यापासून आत्म्याचा जन्म होणे. जितक्या आत्म्यांच्या जागृतीचे तुम्ही निमित्त बनता त्यातच तुमच्या आत्मिक प्रगतीचे रहस्य लपलेले आहे. म्हणूनच कितीतरी ऋषीमुनी शारीरिकरित्या पुत्राला जन्म देतात आणि मोक्षप्राप्ती करतात. मोक्ष ही एक स्थिती आहे, जी माणसाच्या आत्म्याची जागृती करून प्राप्त केली जाते.

श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजी समाजात ध्यानाचे ज्ञान स्वामीजींना देण्याचे स्वतःला फक्त निमित्त समजतात. या घटनेवरूनच त्यांचे थोरपण वाचकांना जाणवत राहते. पंच्यावणव वर्षांच्या श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींबरोबरच्या या प्रवासानंतर लेखकाचा पुढील आध्यात्मिक प्रवास पुढच्या गुरुदेवांबरोबर सुरू होतो त्याचे वर्णन येथे केले आहे.

**जीवनचिंतन :** श्री. ब्रह्मानंद स्वामीजींच्या आज्ञेनुसार लेखकाच्या पुढील प्रवासात जे चिंतन केले आहे त्या चिंतनाचा काही भाग या प्रकरणामध्ये आला आहे. या प्रवासात दिसलेली दृश्ये पशू-पक्षी प्राणी दर्शन, निसर्गातून येणाऱ्या अनुभूती लेखकाच्या मनात येणारे विचार येथे मांडले आहेत. दिवसचे दिवस हा प्रवास चालू होता. चांगल्या व वाईट क्षणांची मोजदाद सामान्य माणसे सतत करत असतात. पण लेखकासारखी माणसे या क्षणांच्या पलीकडची असतात. लेखकाच्या मते माणसाने या क्षणकाळाच्या वर जाऊन आत्मिक स्तरावर राहावयास हवे आणि प्रत्येक क्षणाचा वेगळेपणाने विचार, निरीक्षण करावयास हवे तेव्हा त्याला कळेल की कोणताच क्षण हा चांगलाही नाही आणि वाईटही नाही सगळेच क्षण सारखेच आहेत. जीवनपण एखाद्या क्षणासारखे असते. ते चांगलेही नसते अन् वाईटही नसते. ते फक्त जात असते. म्हणूनच कोणाचेही जीवन पूर्णपणाने चांगले किंवा पूर्णपणाने वाईटही असत नाही. म्हणूनच या परिस्थितीतून माणसाने वर



यावयास हवे, आणि हे केवळ मी एक आत्मा आहे हा भाव जितका काळ राहिल तितका काळ मनुष्य सर्वापासून दूर राहिल. यासाठी कोणत्याही क्षणाला चिकटून राहू नये हा चांगला क्षण आहे, हा दुःखाचा क्षण आहे. तुम्ही त्याला चांगला किंवा वाईट असे परिभाषित करू नये. पुढे चालत राहावे. आध्यात्मिकच नव्हे तर संपूर्ण जीवन माणूस एकटाच वाटचाल करत असतो. या वाटचालीत आई-वडिल, मित्र, मुले, पत्नी हे आपल्याबरोबर असतात. मात्र यापैकी सर्वाधिक काळ व सर्वाधिक योगदान पत्नीचे असते.

पतीपत्नीचे नाते, त्यांचे यू-ट्यूबसारखे संबंध याचे फार मार्मिक विवेचन लेखकाने केले आहे. लेखकाच्या मते जीवनाकडे पाहिले तर कळते की, आत्म्याच्या रूपात तो प्रवास एकट्याचाच असतो. बाकी सगळे लोक प्रवासात बरोबर असतात. बरोबर असणारे असतात, काही मैत्रीच्या नात्याने बरोबर असतात. काही मैत्रीच्या नात्याने बरोबर बसतात, काही आत्म्यांची साथ माणसांना पुर्नजन्माच्या कारणानेपण मिळते. कोणी पुर्नजन्माच्या संबंधांमुळेपण बरोबर असतात. शारीरिक वयोमानानुसार पाहिले तर सर्वात जास्त साथ माणसाला त्याच्या पत्नीचीच होत असते. कारण आई वडिलांची साथ एक पिढी अगोदरची असल्याकारणाने आयुष्यभर मिळू शकत नाही. मुलांची साथ एक पिढी पुढची असल्याकारणामुळे होत नाही. म्हणजे मग साथ असण्यामध्ये माणसाचा सर्वात मोठा साथीदार ही त्याची पत्नीच असते. ही साथ माणसाला कशी मिळते यावरच माणसाच्या जीवनाची सफलता किंवा असफलता याचे रहस्य दडलेले असते. माणसाच्या जीवनात पत्नीची साथ म्हणूनच महत्त्वपूर्ण आहे, जसे की शारीरिक स्तरावरसुद्धा एक निकटचा असा संबंध पत्नीबरोबरच होत असतो. त्या आंतरिक संबंधाच्या कारणानेसुद्धा पत्नीबरोबर एक विशेष भावनिक संबंधपण राहत असतो. एक विशेष प्रेमपण असते. पती आणि पत्नीचा संबंध सायन्सच्या प्रयोगशाळेत ठेवलेल्या यू ट्यूबप्रमाणे असतो. म्हणजेच यू ट्यूब एका बाजूला शंभर ग्रॅम पाणी घातल्यावर पन्नास ग्रॅम पाणी दुसऱ्या बाजूला आपोआप आपण पोहोचून जाते. त्याला

पोहोचवावे लागत नाही. ते स्वतःचे स्वतःच पोहोचून जाते, ज्याप्रमाणे यू ट्यूब बाहेरून दोन वेगवेगळ्या बाजू असूनसुद्धा खाली जोडलेली असते. बरोबर अगदी तसेच पती आणि पत्नी दोन शरीरे असूनसुद्धा शारीरिक संबंधाच्या कारणाने एकच असतात. आपण स्वतःची अशी आत्मिक साधना करून काही आध्यात्मिक शक्ति ग्रहण केल्या तर आपल्यामधील अर्ध्या शक्ति आपल्या पत्नीत आपोआप जातात आणि जोपर्यंत ती प्रगती करत नाही तोपर्यंत पतीही प्रगती करू शकणार नाही. म्हणजेच आध्यात्मिक प्रगतीपण दोघांची बरोबर होत असते. म्हणूनच माणसाला पत्नीशिवाय मोठा मित्र किंवा पत्नीपेक्षा मोठा शत्रू या दुनियेत कोणीच असू शकत नाही.

हा निकटचा संबंध पण जीवनभर एकसारखा नसतो. तो वेळेनुसार कमी अधिक होत असतो. पण सदैव संबंध राहणे हे आवश्यक आहे. पती पत्नी नात्याबद्दल श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “तरुणपणापेक्षा म्हातारपणी पती पत्नी एकदम जवळ येतात. कारण त्या दोघांचे संबंध पुन्हा जवळकीचे होतात. ज्याप्रमाणे शून्य वरच्या बाजूला जोडलेले असते. खालच्या बाजूला जोडलेले असते फक्त मध्येच अंतर आहे असे वाटते, म्हणून माणसाच्या जीवनात त्याची सर्वात मोठी साथीदार त्याची पत्नीच असते.”<sup>१२</sup>

लेखकाने मानवी नातेसंबंधांमध्ये पती पत्नीच्या नात्याचे पदर उलगडताना या नात्याचा पट उलगडला आहे. कारण स्वामीजींचा हा आध्यात्मिक प्रवास केवळ व केवळ त्यांच्या पत्नीमुळेच घडला आहे. स्वामीजी फक्त पत्नीमुळेच ‘स्वामीजी’ म्हणून घडले आहेत हे त्यांनी कृतज्ञतेने नमूद केले आहे. स्त्रीप्रति स्वामीजींची असणारी आत्यंतिक आदर भावना, सन्मान, दृष्टीकोन येथे प्रकर्षाने व्यक्त झाला आहे.

स्त्रीमध्ये असणारा सेवाभाव लेखकाला वैशिष्ट्यपूर्ण वाटतो व प्रत्येकामध्ये हा सेवाभाव असावा असे प्रकर्षाने स्वामीजींना वाटते. सेवाभावांबाबत ते म्हणतात, “सेवा आत्म्याचे सुख आहे, तरीही सेवेचे प्रदर्शन करता कामा नये. सेवा करण्याने, मदत करण्याने आत्म्याला फार मोठे सुख मिळते. सेवाभाव हा आत्म्याचा एक पवित्र भाव

आहे. बस! पण हे सेवेचे कार्य कोणत्याही देखाव्यासाठी करता कामा नये, नाहीतर ते अहंकार वाढवते आणि फार घातक होऊन जाते”. दानरूपी सेवा ही महत्त्वाची असेत म्हणून लेखक म्हणतात, “तुम्ही दान करून आत्मसुख मिळवा आणि आत्मसुख मिळाले की आत्मा सशक्त होईल. म्हणजेच सेवाकार्य पण आध्यात्मिक प्रगतीचे साधन होत असते”. सेवाभावातून, इतरांना दिलेल्या सन्मानातून ध्यानामध्ये तुमची प्रगती होते. सेवाभाव, सन्मान यातून ध्यानाद्वारे ज्या अनुभूती येतात त्या अत्यंत सजीव व चैतन्यदायी असतात. पुस्तकातून मिळणारे ज्ञान निर्जिव असते म्हणून बुद्धिवादी व्यक्तित्ना ध्यान करायला हवे लेखकांना वाटते. पुस्तकांबाबत लेखक मत व्यक्त करतात, निर्जिव पुस्तके जिवंत अनुभूती सोडून सर्वकाही ज्ञान देऊ शकतात. पण अनुभूती जिवंत प्रक्रिया आहे. म्हणून निर्जिव पुस्तके सजीव अनुभूती देऊ शकत नाहीत. अधिक पुस्तके वाचल्याने ज्ञानाचा अहंकार येऊ शकतो. असा अहंकार आल्यावर माणूस सर्व ज्ञान केवळ पुस्तकातूनच प्राप्त करू इच्छितो. कारण पुस्तकी ज्ञानाच्या बाहेर काही ज्ञान आहे याची तो कल्पनाच करू शकत नाही. म्हणून अशा बुद्धीवादी व्यक्तित्ना ध्यान करायला हवे कारण ध्यानामुळे प्राप्त झालेल्या चांगल्या परिणामांचे त्यांनी आपल्या बुद्धिच्या निकषांवर परीक्षण केलेले असते. त्यांना ध्यान करावयाचे असते, पण सद्गुरू नको असतात. ध्यान ही एक सजीव अनुभूतीवर आधारित अशी पद्धती आहे व ही एक जिवंत अनुभूती आहे. तर मग हे स्वाभाविक आहे की तेथे जिवंत गुरू असणारच. सजीव ध्यानाची पद्धती सदैव अनुभूतीवर आधारित असते. ही सजीव अनुभूती पण भाषेप्रमाणे एका जिवंत माध्यमाकडून दुसऱ्या जिवंत माध्यमाकडे पोहोचवली आहे. ही पद्धत कोणत्याही पुस्तकात लिहिलेली नसते. सजीव अनुभूतीची आधारित अशी ही ध्यानपद्धत आहे. ध्यानपण एक साधना आहे. ती सतत अभ्यास करूनच प्राप्त करून घ्यावी लागते. तसेच साधना करत असतांना मनात त्यावेळी कोणतीही विषयवासना असता कामा नये. साधना शुद्ध स्वरूपात व्हावयास हवी, नाहीतर अशुद्ध स्वरूपातील साधना पूर्णत्वास पोहचू शकत नाही ध्यानसाधना पण एका कलेप्रमाणे आहे. जी व्यक्ति ध्यानसाधना

करते, ती व्यक्ति एक कलाकार असते. ती कलेच्या माध्यमातून त्याला त्या शून्याच्या शिखरापर्यंत पोहोचवते. जे शून्याचे शिखर परमात्म्याची प्राप्ती करून देते. परमात्म्याच्या कृपेशिवाय कलेचा उगमच होऊ शकत नाही. म्हणूनच कलाकार हे परमात्म्याचे माध्यम असतात. ते कोणत्याही जाती, धर्म, भाषा, रंग यांनी बांधलेले नसतात. ते केवळ परमात्म्याचे माध्यम असतात. लेखकाने ध्यान व कला याबाबत अत्युच्च बिंदू येथे गाठला आहे. कलाकार गुरुप्रति श्रद्धावान असतात व साधकही गुरुप्रति असतात. ध्यान व कला विकसित कशी होते याचे स्पष्टीकरण लेखकाने येथे केले आहे. लेखक मानतात की, गुरूला देवतुल्य मानल्यामुळेच हे कलाकार विकसित झाले आहेत. कला सदैव परमात्म्याची विशेष कृपा असते. तिला परमात्म्याकडूनच प्राप्त केले जाऊ शकते. म्हणूनच प्रत्येक कलाकाराने आपल्या गुरूला परमात्मा मानले पाहिजे. ही ईश्वरकृपा आहे, तसेच ध्यानसाधना पण एक कला आहे. जोपर्यंत कला गुरुदक्षिणेच्या रूपाने कोणाकडे सोपवली जात नाही, तोपर्यंत आपल्याला मोक्ष मिळू शकत नाही. लेखकाचे सद्गुरू त्यांचा उद्देश स्पष्ट करतात की, “मी तुला शोधतच होतो. आता तुझ्याकडे ध्यान साधनेची ठेव सोपवून मी माझ्या मोक्षाचा मार्ग मोकळा करू इच्छित आहे. तुझ्या गुरुदेवांनी तुला माझ्याकडे सोपवून माझी फार मोठी मदत केली आहे.”

या चिंतन मनन व साधना यामध्ये प्रवास संपन्न झाला व स्वामीजींची गुरुंशी भेट झाली. हे चिंतनकण लेखक गुरुदेवांबरोबर वेचत असतानाच त्यांना ‘सजीव अनुभूती’ हेच ज्ञानतत्व सर्वांत महत्त्वाचे आहे, ध्यानाचा पाया आहे याची जाणीव झाली. सजीव ज्ञान हेच अनुभूतीचे ज्ञान आहे आणि हेच खरे ज्ञान आहे. हे खरेदी केले जाऊ शकत नाही. कारण हे परमात्म्याच्या कृपेमुळे प्राप्त होते. तसेच परमात्म्याची कृपा कधी प्रयत्नाने मिळत नाही. तसेच ती खरेदीपण केली जात नाही आणि त्याचे मूल्य पण कधी चुकवले जाऊ शकत नाही. ती नेहमी विनामूल्यच असते. हे सजीव ज्ञान मिळवणे ही गुरुकृपा आहे. तसेच हे सजीव ज्ञान दुसऱ्यांना वाटणे ही खऱ्या अर्थाने गुरुदक्षिणा आहे, तसेच ध्यानसाधना पण एक प्रकारची कला आहे. जी अनायास प्राप्त होऊन जाते. जेव्हा

त्याची करूणा, कृपा आपल्यावर होते, तेव्हाच ती प्राप्त होऊ शकते. करूणेला लायक बनण्यासाठी आत्मीय योग्यतेची आवश्यकता आहे.

आत्म्याची योग्यता व आत्म्याची पात्रता प्रयत्नाने मिळत नाही. कारण प्रयत्न केवळ शारीरिक स्तरावरच होऊ शकतात. आणि शारीरिक प्रयत्नाने गुरूकृपा होत नाही. गुरूकृपा एक ईश्वरीय ऊर्जा आहे. ती आपल्या आत्म्याच्या सुपात्र होण्यावरच अवलंबून असते. कितीतरी साधक साधना करतेवेळी गुरूकार्य पण आत्म्याला सुपात्र करण्यासाठी शारीरिक रूपाने करतात. वास्तविक गुरूकार्य तर असे शारीरिक कार्य आहे. जे शारीरिक रूपाने केले जाते, पण ते करण्याचा उद्देश आत्मशुद्धी असतो. पण हा गहन अर्थ समजून गुरूकार्य केले गेले पाहिजे. गुरूकार्य तर शारीरिक स्तरावरच केले गेले पाहिजे पण अनुभव मात्र आत्मभावाने घेतला पाहिजे. आत्म्याचा संपूर्ण समर्पित भावच शरीराद्वारे केल्या गेलेल्या कार्याला आत्मिक बनवत असतो. प्रथम तर गुरूकार्य आत्म्याकडून आत्म्यासाठी केलेले कार्य असते. जे कार्य आपण आत्मभावाने करतो, तेच कार्य सर्वश्रेष्ठ कार्य असते. म्हणूनच गुरूकार्य हे असे कार्य आहे, जे सर्वश्रेष्ठपणानेच केले गेले पाहिजे. कारण आपण पूर्ण भावाने, पूर्ण एकाग्रतेने ते कार्य करत असतो. दुसरे असे की हे कार्य कोणालाही देखावा करण्यासाठी करता कामा नये. कारण देखावा तर अहंकाराच्या कारणाने आलेला असतो आणि अहंकार हा शरीराचा दोष आहे. म्हणूनच गुरूकार्य हे कोणताही गाजावाजा न करताच झाले पाहिजे.

आत्म्याला सुपात्र बनविण्यासाठी गुरूकार्य समर्पण वृत्तीने करावे लागते, शरीराने नव्हे हा अत्यंत वेगळा मुद्दा लेखकाने येथे मांडला आहे. लेखक म्हणतात, “गुरूकार्य शरीराने करणे हे केवळ माध्यम आहे किंवा प्रतिकात्मक आहे. वास्तविक ते एक शुद्ध आत्मिक कार्य असते. या मार्गाने पण साधक आपल्या ध्यानसाधनेत प्रगती करू शकतो. हे निःसंशय की, गुरूकार्य समर्पण भावानेच केले पाहिजे. कारण गुरूकार्य करूनच तो आपल्या आत्म्याची शुद्धी करतो. आत्मा जसा जसा शुद्ध होत जातो, तसतसा तो सशक्त होऊन जातो आणि सशक्त आत्माच गुरूकृपेसाठी सुपात्र बनून जातो.”<sup>१३</sup>

निसर्गाच्या सहवासात हृदयापासून मनोभावे गुरुदेवांची सेवा करताना आध्यात्मिक शक्ति जागृत होत आहेत असे लेखकांना जाणवत गेले. त्यांच्या या गुरुदेवांची वाणी अतिशय शुद्ध व अस्खलित होती. मंत्रोच्चाराने वातावरण भारून जात होते ही अनुभूती लेखकाला येत होती. तेव्हाच गुरुमंत्राबाबत गुरुदेवांनी त्यांना मार्गदर्शन केले व महत्त्व पटवून दिले. मंत्रामध्ये स्वतःचे असे एक विशेष ज्ञान असते. कोणताही मंत्र हा केवळ काही निश्चित शब्दांचा समूह नसतो. आपल्याला मंत्र कोणी दिला आहे, कोणत्या भावाने दिला आहे, याला फार मोठे महत्त्व असते. मंत्र एक शुद्ध पाण्याप्रमाणे असतो. त्याची अशी एक विशेषता असते आणि विशेष गुणधर्म असतो आणि ज्याप्रमाणे कोणत्याही शुद्ध पाण्यामध्ये कोणताही रंग मिसळला तर तो त्या रंगाला सामावून घेतो, त्याच्या प्रकटीकरणासाठी त्या रंगाला पुढे सरकवतो बरोबर अगदी तसेच मंत्र भावाला पुढे पुढे नेतो व मंत्र भावपूर्ण होऊन जातो. ज्या भावनेने मंत्राचे उच्चारण केले जाते, तो त्याच भावाचे प्रतिनिधित्व करत असतो. म्हणूनच गुरुच्या तोंडून गुरुमंत्र घेण्याची प्रथा आहे. म्हणजेच असे की गुरु आपल्या संपूर्ण समर्पण भावनेने आपल्या शिष्यांना मंत्र प्रदान करत असतो. जितक्या समर्पण भावनेने दिलेला असतो, तितकाच समर्पण भाव ठेऊन शिष्य पण त्याचा अनुभव घेतो. मंत्र भावनेचे एक सशक्त माध्यम असते. गुरु जितक्या भावनेने श्रद्धेचे मंत्र देतात, तितक्याच भावपूर्ण व श्रद्धेने शिष्यांना तो ग्रहण करता आला पाहिजे. काही मंत्र असे असतात की, ज्यांच्या उच्चारणाने उच्चारण करणाऱ्या व्यक्तिभोवती ऊर्जेचे वलय दिसण्यास प्रारंभ होऊ लागतो. त्या आभामंडलाच्या वलयाचा आकार हळूहळू वाढत जात असतो. आणि हळूहळू तो एका मोठ्या क्षेत्रात स्थापित होऊन जातो आणि त्या क्षेत्रात येणारी व्यक्ति त्या मंत्राच्या प्रभावाने प्रभावित होऊन जाते. लेखकाला कोणताही मंत्र परमात्म्याचा प्रसाद वाटतो. म्हणूनच मंत्राद्वारे प्राप्त केलेल्या शक्ति च्या प्रसादाला पण मोठ्या विनम्रभावाने, मोठ्या समर्पण भावाने ग्रहण केले पाहिजे. तुमचा जेवढा समर्पण भाव असेल तितकीच तुमची ग्रहण करण्याची शक्ति

असेल. काही मंत्राच्या उच्चारणाने निर्माण होणारा ध्वनी कितीतरी वर्षांपर्यंत वातावरणात विद्यमान होऊन राहतो.

अग्नितत्व हे पंचमहाभूतांपैकी एक तत्व. या अग्नितत्वात मंत्र कसे प्रभावशाली ठरतात याची शास्त्रीय मीमांसा लेखकाने प्रभावीपणे मांडली आहे. यज्ञशाळेत तर अग्नीच्या सान्निध्यात मंत्र अधिक प्रभावीशाली होत असतात. अग्नीची विशेषता अशी आहे की, तो वातावरण अधिक शुद्ध करतो, माणसाला निर्विचार करतो आणि अग्नीतून निघणारा प्रकाश वातावरणात मंत्र शक्ति च्या प्रभावाला पसरवण्याचे कार्य करत असतो. त्यामुळेच यज्ञशाळेत म्हटले गेलेले मंत्र अधिक प्रभावशाली होतात. यज्ञ माणसाचे नकारात्मक विचार नष्ट करतो. व माणसाला सकारात्मक भाव प्रदान करतो. सकारात्मकतेने भारावलेला मनुष्य आपल्या जीवनात अधिक सफल होत असतो. याचप्रमाणे सकारात्मक भाव ठेवणारा माणूस आपल्या आध्यात्मिक जीवनात सफल होतो. सूर्योदयाच्या वेळी सगळ्या वातावरणातील शक्ति उर्ध्वगामी असतात. म्हणूनच त्या शक्ति च्या सान्निध्यात केलेला यज्ञ आपल्याला शक्ति प्रदान करत असतात आणि संध्याकाळी सूर्यास्तापूर्वी केलेले यज्ञ रात्रीपूर्वीच्या वातावरणाला शुद्ध व पवित्र करण्यासाठी असतात ज्यामुळे रात्रीच्या वातावरणातील नकारात्मक भावापासून आपण स्वतःला दूर ठेवू शकतो. नकारात्मकतेचा प्रभाव दिवसापेक्षा रात्रीच अधिक असतो. म्हणूनच त्या नकारात्मक भावापासून दूर राहण्यासाठी संध्याकाळी सूर्यास्तापूर्वी यज्ञ करतात. पंचमहाभूतांपैकी भूमी, अग्नी, जल तत्त्वांचा जसा सूक्ष्मरित्या अभ्यास करून त्यावर ध्यान केले आहे. तसेच आकाशतत्त्वाचाही लेखकाने सांगोपांग अभ्यास करून अनुभूती प्राप्त केल्या आहेत व या आकाशतत्त्वामुळे चित्ताची साधना कशी संपन्न होते हे सविस्तर वर्णिलेले आहे. आकाश दर्शन ही सततची साधना आहे. या आकाशतत्त्वावर चित्त ठेवून ध्यान कसे करायचे याचे मार्गदर्शन गुरूदेवांनी स्वामीजींना पुढीलप्रमाणे केले आहे. “ढगांच्या पलीकडे काय आहे, त्याचा अनुभव घे. कारण ते दृष्टीच्या पलीकडेचे आहे. तसेच ढगांच्या पलीकडे पाहण्याने जी अनुभूती होत आहे, आता त्या अनुभूतीला

पकडून त्यावर चित्त ठेव व हळूहळू आपल्या डोळ्यांनी त्या अनुभूतीला आपल्या अंतरात भरून घे आणि डोळे बंद करून घे व आपल्यातील आकाशतत्त्वाचा अनुभव करून घे, तसेच आत कोणत्या अनुभूतीचा अनुभव येत आहे, तो अनुभव करून घे. मग हळूहळू शून्याची स्थिती निर्माण होऊन जाईल आणि मग चित्तातून आकाश कधी निघून गेले हे समजणारच नाही आणि चित्त विश्वचेतनेशी जोडले जाईल. कारण अंतरातील चेतना व बाहेरील चेतना एकच होऊन जाईल. तसेच शरीरातील मी चा जो अहंकार आहे, तो स्वतःच असे जे अस्तित्व आहे, तेच समाप्त होऊन जाईल. ही आकाशदर्शनाची साधना आहे.” गुरुदेवांच्या मार्गदर्शनानंतर लेखकाने आकाशतत्त्वावर चित्त ठेऊन जे ध्यान केले तो अनुभव लेखकाच्या मते अलौकिक होता. या अनुभूतीबद्दल लेखक म्हणतात, “खरे पाहता काही दिवसांच्या अभ्यासानंतरच मला शरीरात वेगवेगळ्या अनुभूतीचा अनुभव येऊ लागला आणि काही दिवस साधना केल्यानंतर मला त्यात आनंद वाटू लागला. मी चित्ताने आकाश भ्रमणही करू लागलो. असे म्हणा की, मला असे वाटू लागले की सारेच शरीर एकदम हलके होऊन गेले आहे आणि मी निळ्या शांत आकाशात उडवला जात आहे, माझ्या आसपास वेगवेगळ्या प्रकारचे ढग आहेत. त्यातील काही ढग पांढरे तर काही निळे आहेत. काही थोडे अधिकच निळ्या रंगाचे आहेत. हळूहळू मी खाली उतरू लागलो व नंतर मी पुन्हा माझ्या शरीरात परत आलो. असा अनुभव एकदाच नाही तर कितीतरी वेळा आला. तसेच वरून आकाशातून मी माझे शरीर पाहू पण शकत होतो. असापण अनुभव येत होता की, मी एक पवित्र, शद्ध आत्मा आहे. माझे शरीर वेगळे आहे. मी शरीर नाही. मी एक आत्मा आहे. आत्मा आणि शरीर दोन्ही वेगवेगळे आहेत. या गोष्टींची जाणीव रोज होत होती. मीपण या साधनेमध्ये आनंद घेत होतो. अशाप्रकारे वरच्या बाजूला जाणे आणि परत आपल्याच देहाला पाहणे आणि नंतर परत त्या देहात येणे या सर्व गोष्टी, मी समजत होतो की या गोष्टी गुरुदेवांच्या कृपेमुळेच होत आहेत. त्यांच्या सान्निध्यामुळेच ही शरीरात परत येण्याची क्रिया इतकक्या सहजपणे होत आहे. ही त्यांचीच कृपा आहे. सुरुवाती सुरुवातीला मला या गोष्टीत त्रास पण



झाला होता. पण हळूहळू जस जसा अभ्यास वाढत गेला तसा तो मार्ग सोपा होऊन गेला.”

लेखकाला मी एक पवित्र, शुद्ध आत्मा आहे ही आकाशतत्त्व ध्यान केल्याने अनुभूती आली तिचे अगदी संवेदनशीलतेच्या पातळीवर वर्णन केलेल दिसून येते.

भूमी, जल, आकाश इ. तत्त्वांवर ध्यान करून मोक्षप्राप्ती करून घेतली जाते व कोणते आत्मे कशा प्रकारचे ज्ञान ग्रहण करतात याची सांगोपांग चर्चा लेखकाने केली आहे. तीन प्रकारचे आत्मे हे आत्मज्ञान प्राप्त करतात. पहिले आत्मे तर आत्मज्ञान प्राप्त करून याच जन्मात ते सांभाळून ठेवतात व त्याच्या सहयोगाने याच जन्मात मोक्षप्राप्ती करून घेतात आणि मोक्षप्राप्ती करून घेऊन याच जन्मात गुरुकृपेच्या ऋणातून मुक्त होऊन जातात व आपली मोक्षप्राप्ती करून घेऊन आपली गुरुदक्षिणा याच जन्मात देऊन जातात. दुसरे असे आत्मे असतात जे आत्मज्ञान तर ग्रहण करतात. पण ध्यान करत नाहीत आणि ते त्यांच्या पुढच्या जन्मात मोक्ष प्राप्त करतात. कारण असे की, या जन्मात ते सांसारिक मायेतून बाहेर न पडल्याने ध्यान करू शकले नाहीत. म्हणून ध्यान करण्यासाठी ते दुसरा जन्म घेतात व पुढच्या जन्मात मोक्ष प्राप्ती करून घेतात. आपल्या पुढच्या जन्मात मोक्षप्राप्ती करून आपली गुरुदक्षिणा अर्पण करतात. तिसऱ्या प्रकारचे आत्मे असे असतात, ते या जन्मातच सगळ्या अनुभूती ग्रहण करतात. सर्व प्रकारचे समग्र ज्ञान गुरुच्या सान्निध्यात राहून ग्रहण करतात. केवळ या सांसारिक मायाजालात अडकल्याने ध्यान करत नाहीत. तरी पण हे संपूर्ण ब्रह्मज्ञान घेऊन चुकलेत त्यामुळे त्यांची दशा फार मोठी विचित्र होते. ते दुसरा जन्म घेऊ शकत नाहीत. कारण ते याच जन्मात मोक्षाची इच्छा करतात. पण मोक्षासाठी योग्य अशी स्थिती त्यांनी या जन्मात मिळविलीच नाही. मग त्यांना मोक्षपण मिळू शकणार नाही व नवा जन्म घेण्याची त्यांची इच्छा नाही. म्हणून नवा जन्म पण मिळू शकत नाही. असे आत्मे भूतयोनीत जातात. कारण आपल्या जीवनकाळात सर्व ब्रह्मज्ञान प्राप्त करून घेतले. पण जीवनात त्याप्रमाणे आचरण केले नाही.

**सद्गुरु :** सद्गुरु जीवनभर आत्म्याला मोक्षासाठी मार्गदर्शन करू शकतो. पण मोक्ष देऊ शकत नाही. कारण मोक्ष ही ध्यानाची उच्च अवस्था आहे. प्रत्येकाला ती नियमित ध्यान साधना करून प्राप्त करून घ्यावी लागते. मोक्ष ध्यानाची अशी एक उच्च अवस्था आहे, त्यात शरीरातील दोष सूक्ष्मपणे निघून जातात. फक्त स्थूल देह बाकी राहतो आणि शरीराचे अस्तित्वच समाप्त होऊन जाते. मग जे राहते तो आत्मा असतो. मग आता आत्मा तर परमात्म्याचाच अंश असतो. सर्वात मोठी आसक्ती आणखी जगावे ही असते. तीपण समाप्त होऊन गेली की जिवंतपणीच मोक्षाची स्थिती प्राप्त होऊन जाते.

लेखकाच्या मते मोक्षाची स्थिती येण्यासाठी शरीराचे व इतरही जे जे भोग भोगायचे आहेत ते भोगणे आवश्यक आहे. अन्यथा त्याशिवाय मोक्ष संभवत नाही. यासाठी आत्म्याची जाणीव अधिक असणे आवश्यक आहे. म्हणजे भोग भोगताना साक्षीभाव येतो याबाबत लेखक स्पष्टीकरण देतात, जेव्हा शरीरभोगापेक्षा आत्म्याची अधिक जाणीव होते तेव्हा हळूहळू शरीरावर नियंत्रण करू लागतो. जेव्हा आत्मा साधकाला बहुमूल्य असे काय मिळत आहे याची जाणीव करून घेण्यात सफल होतो तेव्हा आत्मज्ञान प्राप्त करण्याची घटना आपोआप घडून जाते. मग अनुभूतीचे ज्ञान घेतल्यानंतर साधकाच्या जीवनात अडचणींचा पर्वत उभा राहतो. एका पाठोपाठ एक समस्या येत जातात. सर्व समस्या एकदम येऊन उभ्या राहतात. समस्यांचे वादळच निर्माण होते. कारण जे भोग जीवनभर भोगावयाचे होते ते सर्व एकदमच भोगावे लागले. योग्य प्राप्ती झाल्यानंतर मग जीवनात भोगण्यासारखे काही राहतच नाही.

हे भोग पुनःपुन्हा भोगावे लागतात कारण आपल्यातील आसक्ती पुनःपुन्हा उफाळून येते, वासना परत डोके काढते व वासनापूर्ती झाली तरी शाश्वत सुख प्राप्त होत नाही. या मानवी स्वभावातील कंगोऱ्यांचे लेखकाने सर्व बाजूंनी विश्लेषण केले आहे. आध्यात्मिक क्षेत्रात संपूर्ण शुद्धी आवश्यक असते. म्हणून या क्षेत्रात संपूर्ण शुद्धी झाल्याशिवाय येऊ नये. कारण एखाद्या लहानशा वासनेला घेऊन या क्षेत्रात प्रवेश केला तर ती एक वासनाच आपल्या अधःपतनाचे कारण बनून जाते. वासनेपासून मुक्तीचा

मार्ग म्हणजे एक तर तो भोगून संपवावा म्हणजे त्याच्यात पुन्हा चित्त जात नाही. तसेच भोगून त्यातून बाहेर यावे किंवा आत्मज्ञानाने त्या वासनेला जाणून घ्यावे. आपले जाणून घेणेसुद्धा वासनेतून आपल्याला बाहेर काढते, कारण की वासनेला जाणून घेतल्यानंतर आपल्याला याची जाणीव होते की, यात शाश्वत सुख तर नाहीच पण हे तर क्षणभंगुर असे शरीरसुख आहे. नंतर मग आपण शाश्वत सुखाच्या शोधात पुढे जात राहतो व वासना सुटून जाते. अशाप्रकारे वासनेपासून मुक्ती मिळते. हे कार्य आत्मिक स्तरावर होते आणि आपण पवित्र शुद्ध आत्मा बनून जातो, जो वासनारहित झालेला आहे.

या संपूर्ण शुद्धीकरणाच्या प्रक्रियेमध्ये सद्गुरूच मोलाची भूमिका बजावतात व समर्पण असेल तर शिष्य सद्गुरूंकडून हे ज्ञान ग्रहण करू शकतो, असे स्पष्ट मत लेखकाने मांडले आहे. गुरूंच्या पाद्यपूजेचे फक्त वर्णन नाही तर ही पाद्यपूजा का व कशा प्रकारे करावी याची शास्त्रशुद्ध माहिती लेखकाने दिली आहे. गुरूंच्या शरीरातून एक प्रक्रिया सदैव चालूच असते आणि ती म्हणजे शिष्याच्या चित्ताचे शुद्धीकरण करण्याची प्रक्रिया. शिष्याच्या चित्ताची अशुद्धी गुरू सदैव ग्रहण करतच असतो. म्हणून गुरूंच्या शरीरात त्या अशुद्धीच्या कारणाने उष्णता होत असते. त्या उष्णतेची जाणीव गुरूंच्या पायांच्या तळव्यांना जाणवत असते. कारण शिष्याच्या चित्ताची शुद्धी करताना ती आपोआप येत असते. म्हणून गुरूंपौणिमेला गुरूंच्या पाद्यपूजेचा कार्यक्रम केला जातो, गुरूंनी वर्षभर जे शिष्यांचे चित्त शुद्ध केलेले असते, त्या ऋणांची परतफेड शिष्य आपल्या जीवनात कधी पुरी करू शकत नाही. पण एक कृतज्ञता व्यक्त करण्याच्या भावनेने पाद्यपूजा करतो. म्हणूनच आध्यात्मिक क्षेत्रात गुरूंच्या पाद्यपूजेला फार मोठे महत्त्व आहे. एखादा शिष्य गुरूचरणांवर आपले संपूर्ण समर्पण करतो. वास्तविक तो गुरूंच्या शारीरिक चरणावर नाही, तर गुरूंच्या आत वाहणाऱ्या शक्ति वर समर्पण करत असतो. वस्तुतः गुरुतत्त्वाला निमंत्रित करण्यासाठी गुरूचरण तर निमित्त आहे. गुरू हळूहळू आपले चरण काढून घेतो आणि आत्म्याला परमात्म्याबरोबर जोडून देतो. आत्मा आणि परमात्मा यांच्या संबंधात

सर्वात मोठी अडचण मानवाचे शरीरच आहे. त्याचा अहंकार नष्ट होणे हेच समर्पण आहे. कारण जसे समर्पण होते, तसा (अहंकार) तो रिक्त होऊन जातो.

**समर्पण :** अहंकाररहित शुद्धीकरणासाठी शिष्याचे समर्पण आवश्यक आहे. हे समर्पण कोणत्या प्रकारचे हवे याचे विवेचन मार्मिक दाखल्यासह लेखकाने केले आहे. समर्पण शब्दातच सर्वकाही आलेले आहे. पण समर्पण शब्दाचा अर्थ लोक नीट लावत नाहीत, अर्पण म्हणजे आपल्याजवळ जे काही चांगले आहे त्यांतील काही अर्पण करणे व तेही चांगल्या भावाने. हे झाले अर्पण पण समर्पण याचा अर्थ असा आहे की, आपल्याजवळ जे काही आहे सर्वच्या सर्व समर्पित करणे. लोक समर्पण करणे म्हणजे सगळी संपत्ती देऊन टाकणे, शरीर कार्यासाठी देणे किंवा गुरूचे कार्य जन्मभर करण्याचा निश्चय करणे, इ. अशाप्रकारे अर्थ लावतात. याप्रकारे अर्थ लावणे हे चुकीचे आहे. गुरू शब्द हा आत्मिक स्तराचा आहे आणि धनसंपत्ती ही भौतिक स्तरावर असते. म्हणजेच धनसंपत्तीचा समर्पणाशी काहीही संबंध नसतो. शरीराने जीवनभर गुरूकार्य करणे किंवा शरीरच गुरूकार्यासाठी सोपवून देणे हे पण समर्पण नाही. तर सर्वात प्रथम समर्पण शब्दाचा अर्थ समजणे आवश्यक आहे. समर्पण शब्द आत्मिक आहे. गुरू शब्द आत्मिक आहे, तर जे समर्पण करावयाचे त्याचा भावपण आत्मिकच असावयास हवा. समर्पण शब्दाचा अर्थ हा असा आहे की, आपणच आपल्याला शारीरिक रूपाने नष्ट करून (शरीराला विसरून जाऊन) आत्मिक रूपाने आपल्या गुरूच्या आत्मिक शक्ति मध्ये सामावून जाणे. ज्याप्रमाणे दुधात साखर मिसळली तर साखरेचे वेगळे अस्तित्वच राहत नाही. दुधाचा स्वाद बदलतो. बरोबर अगदी अशाप्रकारे शिष्य गुरूला समर्पित होतो, तेव्हा शिष्याचे अस्तित्व समाप्त होऊन जाते. मी धन समर्पित करत आहे म्हणजे 'मी' अजून जिवंत आहे. मी शरीर सोपवत आहे. म्हणजेच 'मी' अजून जिवंत आहे. ही संपत्ती सोपवणे व शरीर सोपवणे हे सोपे आहे. कारण हे सोपवून सुद्धा मी जिवंत राहतो. समर्पण याचा अर्थ असा आहे की, 'मी' लाच सोपवून द्यावयाचे.

समर्पणाची व्याख्या सांगतांना श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “समर्पण म्हणजे आपल्या अस्तित्वाला नष्ट करणे, मीपणाला नाहीसे करणे, शून्य करून टाकणे, पूर्णपणे मी पणातून रिक्त होऊन जाणे की जेणे करून गुरुकृपेत परमात्म्याची ऊर्जाशक्ति उतरू शकेल.”<sup>१४</sup> समर्पण भाव आल्याने समर्पण होत नाही तर हा भाव ही निरंतर करण्याची प्रक्रिया आहे. समर्पण करणे आणि केलेल्या समर्पणाचा भाव टिकवून ठेवणे ही दोन्ही महत्त्वपूर्ण कामे आहेत. तो टिकवून ठेवणे हे काम जसे महत्त्वपूर्ण आहे. कारण तो न टिकवल्याने जे काही प्राप्त केले आहे, मिळवले आहे ते पण घालवून बसू शकतो. म्हणून केलेले समर्पण टिकवून ठेवणे हे अधिक महत्त्वपूर्ण असते आणि ही निरंतर साधनेप्रमाणे रोज करावयाची प्रक्रिया आहे. समर्पण ही निरंतर चालणारी प्रक्रिया निसर्गाच्या सान्निध्यात केल्यास वैचारिक प्रदूषणापासून आपण मुक्त राहू शकतो. कारण निसर्गात मन, विचार नैसर्गिक असते असा दावा लेखकाने केला आहे. विचार अनैसर्गिक असतो, विचार करण्याने आपण निसर्गापासून दूर जातो. म्हणूनच निसर्गाच्या सान्निध्यात राहिलो तर विचार समाप्त होऊन जातात. आपण जितके निसर्गाच्या सान्निध्यात राहू, तितके आपण परमात्म्याच्या जवळ राहत असतो. अतिविचार करून लोक वातावरणात प्रदूषण पसरवतात आणि वैचारिक प्रदूषणाने वातावरण गरम आणि दुषित होत राहते. हे गरम व दुषित वातावरणच या नव्या दुनियेसाठी सर्वात मोठा धोका आहे. कारण त्यामुळे अशा वातावरणात श्वास घेणे पण कठीण होऊन जाते. सर्वकाही ज्ञान आपल्या आतच आहे, सजीव ज्ञान कधी पुस्तकात लिहिले जात नाही. ते तर अनुभूतीतूनच प्रवाहित होत राहते. एका गुरूकडून एका शिष्याला. एका शिष्याकडून पुढच्या शिष्याला अशा प्रकारे सजीव ज्ञानाचे प्रसारकार्य सदैव चालूच राहते. ते आपल्या परंपरेने चालूच राहत असते. हे ईश्वरीय ज्ञान आहे. हे लिहिले जाऊ शकत नाही. कारण ज्याला अनुभूती प्राप्त झाली आहे, तो लिहिण्याच्या स्थितीत राहत नाही. वास्तविक लिहिणे, बोलणे ही एक शारीरिक क्रिया आहे. जेव्हा एकदा ईश्वरीय सजीव ज्ञानाची क्रिया घटित होते त्यावेळी शरीराच्या सर्व आवश्यक क्रिया समाप्त होऊन जातात. बंद होऊन जातात. तर मग

त्यावेळी लिहिण्याची क्रिया कशी शक्य होणार? आणि म्हणूनच परमात्म्याच्या अनुभूती आजपर्यंत लिहिल्या गेल्या नाहीत.

ईश्वरीय ज्ञान मग या पुस्तकरूपाने कसे लिहिले गेले? हा प्रश्न वाचकाच्या मनात उपस्थित होतो. स्वामीजी हे हिमालयाचा समर्पण योग कसे लिहू शकले हा विचार येतो. या प्रश्नांना स्वामीजींचे गुरुदेव उत्तर देतात, गुरुदेव स्वामीजींबाबत म्हणतात, “तुझ्या जीवनकाळात या अनुभूतीचा अनुभव लिहिला जाईल. तुझे हे अनुभव अशासाठी लिहिले जातील की, तुझी देण्याची क्षमता घेण्याच्या क्षमतेपेक्षा पुष्कळच आहे. तू सदैव देण्याचाच विचार करत असतोस. या अपार देण्याच्या इच्छेमुळेच तू अनुभूतीचे माध्यम बनून जाशील आणि अनुभूतीतच परमात्मा तुझ्याकडून हे कार्य करवून घेईल. देण्याच्या क्षमतेच्या कारणामुळे अनेक गुरु तुला माध्यम म्हणून माध्यमाच्या रूपाने निवडतील. तू एक योग्य व सुपात्र शुद्ध असे माध्यम होऊन जाशील. ज्ञानाचा प्रसारच ज्ञानाचा उद्देश असतो. तुझे सजीव ज्ञान प्राप्त करण्याचा उद्देशच सजीव ज्ञानाचा प्रसार करण्याचा आहे. याच कारणामुळे प्रत्येक जण आपल्या अनुभूतीचे ज्ञान तुझ्यावर सोपवत आहे.” स्वामीजींसारख्या संतांबद्दल श्री. बापूजी म्हणतात, संत व महापुरुष आत्मसाक्षात्काराच्या पराकाष्ठेवर पोहचल्यावरही सर्वमांगल्याच्या भावाने समाजाच्या सेवेत रत राहतात व आपल्या संपर्कात येणाऱ्यांनाही लावतात.”<sup>१५</sup>

गुरुदेवांनी स्वामीजींना भेटण्याचा हेतू, स्वामीजींचे भविष्यातील कार्य व त्यांना अनुभूतीचे ज्ञान देण्यामागची कारणे स्पष्ट केल्यावर पुढील साधनेसाठी त्यांना ब्रह्मपुत्रा नदीच्या किनाऱ्यावर राहणाऱ्या गुरुंकडे जाण्यासाठी सूचित केले.

लेखकाने जड अंतःकरणाने पण कर्तव्य श्रेष्ठ मानून गुरुदेवांचा निरोप कसा घेतला याचे भावस्पर्शी वर्णन या भागामध्ये केले आहे. ब्रह्मपुत्रा नदीतून तराफ्यातून अनेक दिवस प्रवास केल्यावर तपस्वी व आध्यात्मिक क्षेत्रातील जाणकार श्री.नाथबाबा त्यांना तिसरे गुरु म्हणून लाभले. ब्रह्मपुत्रा नदीच्या तीरावरच त्यांचा आश्रम होता. या नदीतून नावेने प्रवास करताना लेखकाला नावेचे संचालन फारसे करावे लागले नाही. करवून

घेतले गेले, हा प्रवास व आध्यात्मिक प्रवास ही तुलना लेखकाने मार्मिकरित्या केली आहे. आध्यात्मिक क्षेत्रात पण माणूस एकदा उतरला की, स्वतःच अभ्यास करून मोक्षाचा मार्ग तयार करून मोक्षप्राप्तीही करू शकतोच. म्हणजेच सद्गुरू काहीच करत नाही, आपल्याला स्वतःलाच अभ्यासाने सर्व साधावे लागते. या आध्यात्मिक क्षेत्राकडे जाण्यासाठी सद्गुरू फक्त एक धक्का देतो. तो अनुभूतीचा धक्का असतो.

**सद्गुरू लाभ :** अशीच अनुभूती लेखकाला श्री.नाथबाबांच्या भेटीदरम्यान आली. श्री.नाथबाबांनी स्वामीजींना मानसपुत्र म्हणून स्विकारले. व देहत्याग केल्यावर अंतिम संस्कार स्वामीजींनी करण्याच्या सूचना दिल्या. या भागात पहिल्या भेटीतच स्वामीजींवर किती अपार विश्वास गुरूंनी दाखवला हे स्पष्ट होते. श्री.नाथबाबा म्हणाले, “मी तुझाच मानसपुत्र म्हणून स्वीकार करत आहे. ज्याप्रमाणे एका मुलाला त्याच्या पित्याची सारी संपत्ती मिळते, तशीच मलापण माझ्याजवळ असलेली प्राप्त ज्ञानसंपत्तीची ठेव तुझ्याकडे सोपवण्याची इच्छा आहे.” कारण सुपात्र म्हणून लेखकच योग्य वाटतात. गुरूपण आपल्या अस्तित्वालाच ध्यानात समाप्त करून टाकतो आणि स्वतः निसर्गमय होऊन जातो. जी निसर्गाची विशेषता आहे, ती त्याच्यात येऊन जाते. तो पण आपले ज्ञान विनामूल्य प्रदान करतो आणि सगळ्यांना सारखेच देतो. सद्गुरूंचे महत्त्व लेखक स्पष्ट करत असतानाच आत्मा शरीराची निवड कशी करतो याचे विवेचन केले आहे. मात्र आत्मा निवड करत असला तरी मात्या-पित्यांच्या स्थितीवर अवलंबून असते. आत्मा स्वतःच कोणत्या शरीरात जन्म घ्यावयाचा आहे याची निवड करतो. आई वडिल जेव्हा सहवास सहगमन करतात. तेव्हा त्यांचे जसे आभामंडल असते, जशी त्यांची वैचारिक व मानसिक स्थिती राहते. त्यानुसार आत्मा निर्माण होतो. जर ते केवळ वासनापूर्तीच्या दृष्टीने एकत्र आलेले असतील तर आभामंडल शारीरिक स्तराचे असते. जर कोणत्याही आत्मिक दृष्टीने त्या भावाने एकत्र आले, तर ते आभामंडल आत्मिक स्तराचे असते आणि जर कोणत्याही आध्यात्मिक पुण्यात्म्याला आमंत्रित करण्याच्या दृष्टीकोनातून जवळ आले, तर ते आभामंडल फारच उच्च स्तरावरील असते. त्यांच्या आभामंडलाचा प्रभाव

त्यांच्या सहगमनावर होतो आणि त्याच प्रभावात गर्भधारणा होते व ज्या स्तराची गर्भधारणा होते, त्याच स्तराचा बालकाचा पिंड तयार होतो. ज्या तऱ्हेचा पिंड तयार होईल, त्याच स्तराच्या आत्म्याचे आगमन त्याच्या शरीरात होते.

सात चक्रे : आत्मा शरीराच्या माध्यमातून अवतरल्यावर ध्यानाच्या माध्यमातून शुद्धीकरण क्रिया शरीरामधील सात चक्रांवर अवलंबून असते. ही सात चक्रे व त्यांची वैशिष्ट्ये यांची माहिती येथे लेखकाने दिली आहेत. शुद्धीकरणातून पवित्र चित्त हे मुलाधार चक्राचे कार्य येथे स्पष्ट केले आहे. आध्यात्मिक प्रगतीच्या क्षेत्रात पवित्र चित्ताचे फार मोठे महत्त्व असते. कोणताही वाईट नकारात्मक विचार चित्त अपवित्र करू शकतो. एक पवित्र चित्त एका पवित्र शरीरातच वास करत असते. कमजोर शरीर चित्तालापण कमजोर करते. चित्ताचा संबंध मुलाधारचक्राशी असतो. मुलाधारचक्राचे स्थान शरीरात मुत्रद्वार व मलद्वाराच्या मध्ये शिवणीवजा त्या चार उंगळीच्या जागेत असते हे चक्र शक्ति साठी विद्यमान आहे. या स्थानातून शरीरात येणाऱ्या वाईट विचारांची ऊर्जा पृथ्वीतत्वात सोडली जाते. या चक्राचे कार्य शरीरात निर्माण होणाऱ्या विजातीय तत्वांना बाहेर काढण्याचे असते. या चक्राचे नियंत्रण शरीराच्या विसर्जन संस्थेवर असते. हे चक्र शरीरातील मलमूत्र तसेच विचारांचा मलपण बाहेर फेकण्याचे कार्य करत असते. हे चक्र शरीर व चित्ताचे शुद्धीकरणासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. सात वर्षांची सतत साधना करावी लागते. जीवनातील एकोणपन्नास वर्षे केवळ चक्र शुद्धीकरणाला लागतात. आध्यात्मिक प्रगती हेच ज्याच्या जीवनाचे एकमात्र उद्दिष्ट असेल, तोच ही साधना करण्यात सफलता प्राप्त करू शकतो व ही सफलता प्राप्त झाल्यावर आपल्यातील सकारात्मकता वाढते. नराचा नारायण होण्याच्या प्रक्रियेचे फार मनोवेधक वर्णन येथे केले आहे. आपल्या शरीरांत देवशक्ति असतात, कितीतरी सकारात्मक शक्ति असतात. पण जोपर्यंत आपले चित्त बाहेर असते तोपर्यंत त्या विकसित होत नाहीत. प्रत्येक मनुष्यामध्ये नराचा नारायण बनण्याची शक्यता असते. हा अवसर सर्वांना सारख्या रूपातच उपलब्ध झालेला असतो. जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा आपले चित्त



आतल्या बाजूला जाते आणि जेव्हा ते आतल्या बाजूला जाते, तेव्हा त्या शक्ति एक एक करून बाहेर येऊ लागतात. त्या शक्तिंना विकसित करण्यासाठी एक जन्म कमी आहे असे कळून येते. ही तर आध्यात्मिक उत्क्रांतीची प्रक्रिया आहे. सर्वकाही हळूहळू होत असते.

**ध्यानातून पूर्वसूचना :** लेखकाने चित्तशुद्धी व चित्तशुद्धीमुळे होणारे सकारात्मक बदल व आपल्या आत असणाऱ्या शक्तिंची जाणीव याबद्दल सविस्तर वर्णन केले आहे. बऱ्याच ठिकाणी हा मुद्दा वारंवार मांडला गेला आहे. या पुनरावृत्तीमागे लेखकाचा हा विषय वारंवार ठसवण्याचा हेतू असावा असे वाटते. ध्यानामध्ये माणूस ऊर्जा वाचवतो व सुसावस्थेतील शक्तिंना जागृत करतो त्यामुळे भविष्यात घडणाऱ्या घटना ओळखून तयारी करू शकतो हे ध्यानाचे महत्त्व लेखकाने येथे पटवून दिले आहे. आपल्या शरीराच्या आत अपार शक्ति असतात. पण आपण त्यांना विकसितच करू शकत नाही. जर आपले चित्त शुद्ध असेल तर, पुढे होणाऱ्या घटनांच्या सूचना आपल्याला त्यावेळेच्या पूर्वीच कळू शकतात. आपण पुढे होणाऱ्या घटनांना ओळखून त्या घटनांना सामोरे जाण्यासाठी आवश्यक ती तयारी करू शकतो, कारण घटना घडण्यापूर्वीच आपल्याला ती घटना घडणार आहे असे कळते. त्यासाठी आपल्याला विशेष काही साधना करावयास लागत नाही. केवळ चित्तशुद्धी करणे जरूर असते. कारण चित्त शुद्ध झाल्यावर निसर्गातसुद्धा ज्या घटना होणार आहेत आणि ज्या घटना होण्याचा संभव आहे अशांना पण चित्ताने जाणले जाऊ शकते. येणाऱ्या भूकंपाबद्दल सूचना मिळते, येणाऱ्या वादळासंबंधी सूचना मिळते, येणाऱ्या पाण्याच्या पूराची सूचना मिळते. त्याचे कारण असे की, भूकंप, पूर, वादळ या सर्व गोष्टी अचानक येत नाहीत. त्या येण्यापूर्वी एक वातावरण निर्मिती होऊ लागते आणि निसर्गाच्या वातावरणाचा अंदाज मनुष्य करू शकत नाही.

**कुंडलिनी शक्ति :** माणसापेक्षा जनावरे जसे उंदीर, हत्ती वगैरे अधिक संवेदनशील असतात. म्हणूनच निसर्गात होणाऱ्या बदलाचा पूर्वाभास त्यांनापण होतो. मनुष्य विचार

करतो आणि जनावरे विचार करत नाहीत. मनुष्य आपली सगळी ऊर्जा भूतकाळ व भविष्यकाळाच्या विचारांमध्ये व्यर्थ घालवून टाकतो. ध्यान अशी स्थिती आहे की ज्या स्थितीत मनुष्य आपली ऊर्जा खर्च न करता वाचवतो आणि त्याचा उपयोग आपल्या आतील सुप्तावस्थेतील शक्तिंना जागृत करण्यासाठी करतो. कुंडलिनी शक्ति पण एक अशीच शक्ति आहे. जी मनुष्याच्या शरीरात असते. पण मनुष्याला त्यांची जाणीव नसते. पण हीच परमात्म्याची शक्ति आहे. ही शक्ति जागृत झाल्यानंतर मनुष्याच्या आतील सर्व शक्ति जागृत होण्यास प्रारंभ होतो किंवा आपण असेही म्हणू शकतो की, मनुष्याच्या आतील शक्तिंची जन्मदात्री ही कुंडलिनी शक्ति आहे, ही परमात्म्याची शक्ति आहे. जोपर्यंत परमात्म्याचे सान्निध्य मिळत नाही, तोपर्यंत ही जागृत होत नाही. ही शक्ति आपल्याबरोबर अनेक शक्तिंना घेऊन चालत असते. म्हणून ही परमात्म्याच्या सामुहिकतेमध्ये जागृत होते. कुंडलिनी जागृतीचे वर्णन केल्यावर तिचे परिणाम येथे स्वामीजींनी विशद करताना माणसाच्या ग्रहणक्षमतेवर हे अवलंबून असते असेही सूचित केले आहे. परमात्म्याची प्राप्ती आपल्या शुद्ध इच्छेनेच होते. आपली इच्छा जितकी प्रबळ असेल, परमात्म्याच्या प्राप्तीचा मार्ग तितकाच सोपा असेल. शुद्ध इच्छा, चांगली इच्छा सदैव पवित्र चित्तामुळेच निर्माण होते. कुंडलिनी शक्ति मध्ये मनुष्याद्वारे केल्या गेलेल्या कर्माचा हिशेब ठेवलेला असतो. ही माणसाच्या कर्मांमुळे प्रभावित होते. माणसाच्या जन्माच्यावेळी, माणसाचे शरीर निर्माण होण्याच्यावेळी काही दोष आपल्या आईवडिलांच्या संस्कार आणि विचारांच्या कारणाने येतातच. म्हणूनच हे शारीरिक दोष दूर झाल्याशिवाय आत्म्याची प्रगती होऊ शकत नाही. कुंडलिनी जागृतीनंतर प्रथम दोषपूर्ण कर्मे नष्ट होतात. ही भोगल्यानंतरच आध्यात्मिक यात्रा सुरू होते. ही कुंडलिनी शक्ति कोणत्यातरी अधिकारी सद्गुरूच्या सान्निध्यात त्याच्या करुणेशुद्धे, कृपेनेच जागृत होऊ शकते. कृपा होणे हे मनुष्याच्या ग्रहण करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. लेखकाची ग्रहण क्षमता अधिक व त्यापेक्षाही मिळवलेले ज्ञान सर्वांना देण्याची अतितीव्र

इच्छा असल्यामुळे हिमालयातील अनेक गुरुशक्तिंनी त्यांचे ज्ञान, शक्ति संक्रमित केल्या.

एका गुरूकडून एका शिष्याला शक्ति संक्रमित केल्या जात. मात्र लेखकाच्या बाबतीत हे अतुलनीय परिवर्तन घडले आहे. स्वामीजींचे सूक्ष्म शरीर या शक्ति ग्रहण करतील व सूक्ष्म शरीर ग्रहण करणार असल्याकारणाने त्याचा लाभ लाखो लोक ग्रहण करू शकतील, असा विश्वास त्यांचे सद्गुरू श्री. नाथबाबांनी प्रकट केला आहे. लेखकाचे शरीर सजीव असताना सूक्ष्म शरीराने शक्ति देणे हे नव्या आध्यात्मिक युगाची नांदी आहे असे वाटते.

मात्र सहजरित्या या शक्ति लोकांना मिळणार असल्याने एक धोक्याचा इशारा, या मार्गातील दोषही लेखकाने निखळपणे सांगितला आहे यातून त्यांचा प्रामाणिकपणा तर प्रतित होतोच. शिवाय कोणत्याही गोष्टींचे सर्व पैलू सत्याच्या कसोटीवर तपासून मगच स्विकारण्याचा गुण येथे विशेषत्वाने प्रत्ययास येतो.

नाभीचक्र ध्यान : लेखकाच्या या गुणांमुळेच गुरुशक्तिंनी त्यांना वेगवेगळ्या ध्यानपद्धतीद्वारे शक्ति दिल्या, पंचमहाभूतांद्वारे विविध चक्रांवर ध्यान करून घेतले. यापूर्वीच्या प्रकरणात मुलाधारचक्र ध्यान गुरुदेवांनी करवून घेतले याचा उल्लेख आला आहे. श्री. नाथबाबांनी लेखकाकडून नाभी ध्यान करवून घेतले व त्याचे कोणते परिणाम दिसून आले हे इथे विस्तृतपणे विशद केले आहे. श्री. नाथबाबांनी

स्वामीजींना नदीतील छातीपर्यंत पाण्यात पौर्णिमेच्या रात्री उभे राहण्यास सांगितले व सूचना दिल्या. ते म्हणाले, “नाभीवरच चित्त केंद्रित करून उभा रहा, मी माझी ऊर्जा नाभीच्या द्वारेच तुझ्या नाभीत संक्रमित (हस्तांतरित) करत आहे, तिला पूर्ण समर्पण भावाने ग्रहण कर, ती तुझे मणिपूर शक्तिचे स्थान विकसित करील. आध्यात्मिक प्रगतीची सुरुवात सदैव याच मणिपूर केंद्रापासून होईल, सर्वात प्रथम शारीरिक प्रगती व्हावयास हवी, नंतर आत्मिक शांती प्राप्त व्हावयास हवी, विचारांवर नियंत्रण ज्ञाने पाहिजे यानंतरच या केंद्रापर्यंत पोहोचले जाऊ शकते.” नाभी म्हणजेच मणिपूर

चक्रावर ध्यान केल्यावर स्वामीजींना थंडथंडपणाचे अनुभव येत होते. या चक्राचे विशेष म्हणजे आध्यात्मिक प्रगती याच चक्रापासून होते. हे चक्र असंतुष्ट व्यक्ति कधीच पार करू शकणार नाही, म्हणूनच साधकाला जोपर्यंत संतोष होत नाही, तोपर्यंत ध्यानाची सुरुवात होत नाही. साधकाला प्रथम समाधानी व्हावयास हवे. समाधान सदैव आत्म्याच्या आतील एक अनुभूतीच आहे आणि ती आत जाण्यानेच प्राप्त होत असते. समाधान बाहेरून प्राप्त होणारी गोष्टच नाही. साधक समाधान नाशवान गोष्टीत शोधतो. काही लोक नशा करून त्यात समाधान प्राप्त करतात. पण वास्तविकतेत ती एक अनुभूती आहे आणि कोणतीही अनुभूती सूक्ष्म संवेदनेतूनच प्राप्त होते आणि जोपर्यंत माणसात 'मी' आहे, तोपर्यंत संवेदना निर्माण होऊ शकत नाही.

नाभीचक्र ध्यान श्री. नाथबाबांनी स्वामीजींकडून करवून घेतले. तेव्हा त्यांच्याशी आध्यात्मिक चर्चा करताना लेखकाला अनेक गुरूंची आठवण आली. ते सर्व सारखेच वाटू लागले. लेखकाला सदैव प्रतित होत होते की, हे सर्व गुरू शरीराने वेगवेगळे आहेत. हे कधीही एक दुसऱ्याला भेटलेले नाहीत. त्यांच्या ना रंगात, ना रूपात, ना आचरणात, ना साधनेत कधीही कोणतीही समानता नव्हती. असे असूनही आतून ते सर्व गुरू आतल्याआत एकमेकांना जोडलेले आहेत असे प्रतित होत होते. त्या सर्वांचा निश्चित असा एक उद्देश होता. ते काय करत होते, हे तेच जाणत होते. सगळेपण आपल्या जीवनाच्या सर्वोच्च आध्यात्मिक स्थितीत होते. सगळ्याचा भाव सजीव ज्ञान दुसऱ्यांना वाटावे हा होता. त्यांचे मार्ग वेगवेगळे असूनसुद्धा, सगळे मार्ग एकाच स्थानावर जाऊन पोहोचले होते. सर्वांनी खूप कठीण साधना करून ही स्थिती प्राप्त करून घेतली होती.

अध्यात्म : अध्यात्म व गुरू हे एकच आहेत. आत्मज्ञान हेच उद्दिष्ट आहे. अध्यात्म पण एक विशिष्ट विषय आहे. हा आत्म्याचा विषय घेऊन जे लोक वर्षानुवर्षे चालत आले, ज्यांनी वर्षानुवर्षे या विषयाचा निरंतर अभ्यास केला आहे, हा विषय जाणला आहे, या विषयालाच पसंत केले आहे, या विषयाचे अध्ययन करून या विषयात अनुभूती प्राप्त करून सजीव ज्ञान प्राप्त केले आहे, तसेच आपल्याला प्राप्त झालेले अनुभव दुसऱ्यांना

वाटले आहेत आणि ते दुसऱ्यांना वाटले आहेत म्हणूनच ते वाढले आहेत. तसे ह्याचे तीन चरण आहेत. पहिला आपल्या गुरूकडून ज्ञान प्राप्त करून घेणे, दुसरा त्याचे अध्ययन करणे आणि अध्ययन करून स्वतः त्या सजीन ज्ञानाची अनुभूती प्राप्त करणे आणि तिसरे असे की, त्या अनुभूतीचे अनुभव दुसऱ्यांना वाटणे. ही तिन्ही कार्ये जे करतात, त्यांना आध्यात्मिक गुरू म्हणतात. हा विषय आत्मिक ज्ञानाचा विषय आहे. म्हणूनच हे ज्ञान प्राप्त करण्यासाठी आत्मा बनावयास हवे. ज्याप्रमाणे शारीरिक स्तरावर ज्ञान देणाऱ्यांना शिक्षक म्हणतात, तसे आत्मिक स्तरावर ज्ञान देणाऱ्याला गुरू म्हणतात. कार्य दोघांचे सारखेच असते. शिक्षक बुद्धिच्या स्तरावर, शारीरिक स्तरावर ज्ञान देतो. गुरूपण शिक्षकच आहे, पण तो आत्मिक ज्ञान प्रदान करतो, म्हणूनच ते आत्मिक ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी त्याला आत्मा काय आहे हे समजले पाहिजे, म्हणूनच त्याला गुरू म्हणतात.

**व्यावहारिक लाभ :** शारीरिक स्तरावर प्राप्त केलेल ज्ञान प्रदर्शित केले जाऊ शकते. तसेच बौद्धिक स्तरावर प्राप्त केलेले ज्ञानपण प्रदर्शित केले जाऊ शकते, पण आध्यात्मिक स्तरावर प्राप्त केलेल्या ज्ञानाला प्रदर्शित केले जाऊ शकत नाही. हे केवळ अनुभवानेच जाणावे लागते. हे आध्यात्मिक स्तरावरचे ज्ञान गुरूतत्त्वच देते. हे गुरूतत्त्वच साऱ्या विश्वाला सकारात्मक, संतुलित बनवून ठेवत राहिलेले आहे. गुरूतत्त्व एका चांगल्या सकारात्मक शक्ति चा संग्रह असतो. गुरूतत्त्वाचे माध्यम सद्गुरूचे शरीर असते. म्हणूनच गुरूतत्त्व पकडणे कठीण असते. पण सद्गुरूचे शरीर पकडणे सोपे असते. सद्गुरूचे शरीर पकडणे म्हणजे त्याचे शरीर पकडणे असे नाही. त्याच्या शरीराच्या आसपास बनलेल्या आभामंडलाला चित्ताने पकडण्याशी आहे. ते केवळ त्याच्या नामस्मरणाने पण शक्य होते. आपण सद्गुरूंचे नामस्मरण जरी केले, तरी आपण गुरूतत्त्वाच्या शक्ति ची सामुहिक शक्ति प्राप्त करू. लेखक फक्त गुरूतत्त्व, आध्यात्मिक, ज्ञान, विज्ञान, चित्तशुद्धी यांचाच बारकाईने विचार करत नाहीत तर त्यांचा व्यावहारिक गोष्टींचाही सूक्ष्म अभ्यास आहे. व्यवहारातील प्रत्येक सामान्य घटना, गोष्टीला त्यांनी अध्यात्म व ध्यानाची जोड दिलेली आहे. बाळाचे नामकरण या उदाहरणावरून वाचकांच्या प्रत्ययास येते. सद्गुरूंच्या शब्दांत

मोठे सामर्थ्य असते म्हणूनच प्राचीनकाळी नवजात शिशुचा नामकरण संस्कार कोणत्यातरी सद्गुरूंकडून संपन्न होत असे. सद्गुरू त्या बालकाला कोणते तरी नाव देत असत आणि नाव देण्याच्या ब्रह्मण्याने सद्गुरूचे चित्त त्या बालकावर जात असे. तसेच त्यांनी दिलेल्या नावाबरोबर त्यांचा आशीर्वाद पण असे. तो आशीर्वाद जीवनभर त्या बालकासोबत राहात असे. जर एका चांगल्या सामूहिकतेचे सान्निध्य बालकाला जन्मापासूनच मिळाले, तर ते बालक त्या चांगल्या सामूहिक शक्ति च्या संगतीत, सान्निध्यात मोठे होत असे. ती सामूहिकता बालकाला संतुलित करण्यास फार सहायकारी होत असे. म्हणूनच हा नामकरण संस्कार फार महत्त्वपूर्ण संस्कार आहे. फक्त त्याचे महत्त्व समजून घेऊन संपूर्ण आस्था व विश्वासपूर्वक त्याचे ग्रहण केले पाहिजे.

लेखक सद्गुरूंच्या समवेत व निसर्गाच्या सान्निध्यात जीवनातील मूलभूत तत्त्वे आत्मसात करत होते. विविध तत्त्वे, रूढी या मागील वैज्ञानिक, आध्यात्मिक कारणांचा शोध लेखकाने घेतलेला दिसतो. समाजात प्रत्येक माणसामध्ये वाढते दुःख, असंतोष, असुरक्षितता वाढत चाललेली दिसल्यावर यामागील कारणांचा शोध येथे लेखकाने घेतला व लेखकाला लोकांमध्ये सहनशीलता कमी झालेली आढळते कारण निसर्गापासून माणूस दूर जात आहे म्हणून निसर्गसमवेत राहण्यास लेखक सांगतात. माणसाची आपल्या वयाबरोबर आपली सहनशीलता वाढावयास हवी कारण सहनशीलतेची कमतरता हे असंतोषाचे कारण आहे. आज जगात जो असंतोष वाढत आहे, याचे एकमात्र कारण सहनशीलता कमी हेच आहे. येणाऱ्या भविष्यात मनुष्याच्या सुखी जीवनाचा मुख्य आधार सहनशीलताच असेल, कारण या सहनशीलतेची कमतरता मानवी जगात असेल.

**सहनशीलता :** निसर्गसान्निध्यात राहणाऱ्या लोकांनी मोठी सहनशीलता व धैर्य मिळवले होते. निसर्गाची ही अनुपम देणगीच आहे की, जी निसर्गसान्निध्यात मनुष्याला प्राप्त होते. सहनशीलता आत्म्याची शक्ति आहे. आत्मा जितका सशक्त होईल, तितकी सहनशीलता अधिक असेल. मनुष्य जस-जसे ध्यान करतो, तस तसा तो निसर्गमय होत जातो. आणि निसर्गमय होत गेल्याने त्याच्यात सहनशीलता स्थापित व्हावयास लागते.

या सहनशीलतेमुळे मनुष्य कठीणातल्या कठीण परिस्थितीत शांत राहतो. सहनशीलता ही माणसाला मिळालेली एक सशक्त आत्म्याची देणगी आहे. सहनशीलता एक अशी शक्ति आहे, की जी ध्यान करण्याने मनुष्याच्या अंतरातच विकसित होते. निसर्गाबरोबर सतत राहताना अगदी भोजनासारखे तत्वही अंमलात आणले पाहिजे. जेथे जाल तेथे तिथल्याच लोकांच्याप्रमाणे आपले भोजन असले पाहिजे, कारण ते भोजन तेथील हवामानानुसार आणि तेथील नैसर्गिक स्थितीला योग्य असेच बनलेले असते.

**सर्जनशक्ति विकसन :** निसर्गाच्या सहवासात राहिल्याने ध्यान तर विकसित होतेच त्याचबरोबरीने आपल्यातील सर्जनशीलता, निर्मितीशक्ति विकसित होते. लेखकाची लेखनशैली संवेदनशील व हळूवार असल्याचा बऱ्याच ठिकाणी प्रत्यय येतो. निसर्गाच्या शांत वातावरणाचा प्रत्यय त्यांच्या या लेखनामधून दिसून येतो. उदा. “निसर्गाच्या वातावरणात एक सुंदर, शांत संगीत वाजतच असते आणि त्या शांत वातावरणात एक पान जरी सळसळले, तरी त्याचा आवाज, त्याची सळसळ खूप दूरपर्यंत ऐकू येते. त्या शांततेचे स्वतःचे एक संगीत असते.” निसर्गवर्णनातून लेखकामधली संवेदनशीलता जशी प्रत्ययास येते तसेच निसर्ग व सद्गुरूंच्या सहवासाने आंतरिक समाधान विकसित झालेले दिसून येते. लेखकाच्या मते, ध्यानात निर्विकारतेची स्थिती येते व समस्येवरील चित्तही दूर होते म्हणून सद्गुरूंच्या सान्निध्यात समस्या त्यांना समस्या सांगण्याची आवश्यकता नाही कारण मनुष्य सद्गुरूंच्या सान्निध्यात निर्विकारतेची स्थिती घेऊन जातो, तेव्हा त्यांच्या माध्यमातून परमात्म्याचे संदेश मनुष्यपण अनुभवतो. अशा सद्गुरूंच्या सान्निध्यात निर्विकार स्थितीत गेले पाहिजे आणि मौन ठेवले पाहिजे. कारण जेव्हा मौनात राहाल, तेव्हाच तर परमात्म्याचे संदेश ऐकू शकाल. सद्गुरूंच्या सान्निध्यात मौन पाळून त्यांच्या सान्निध्याचा अनुभव घेणे सर्वोत्तम असते. काही माणसे त्यांना आपल्या समस्या सांगण्याचा प्रयत्न करतात. वास्तविक त्यांना आपल्या जीवनातील समस्या सांगण्याची आवश्यकता नसते. ते सर्व समस्या जाणतात आणि जे जाणतात त्यांना सांगण्याची काय आवश्यकता? त्यांच्यासमोर सांगण्याने उलट आपण त्यांच्या माध्यमातून वाहणारे

परमात्म्याचे संदेश ऐकण्यास मुक्तो. कारण सद्गुरूच्या सान्निध्यात परमात्म्याचे संदेश ऐकण्याऐवजी आपण आपले चित्त समस्येवर ठेवतो आणि सद्गुरूचा स्तर न ओळखल्याने आपल्याला वाटते की ते समस्या जाणत नाही. सद्गुरू तर आपल्या पहिल्या जन्मात मोक्षाची स्थिती प्राप्त करून घेतात. तरीही ते मोक्ष ग्रहण करत नाहीत. त्यांना आपल्या शिष्यांना दिलेले आश्वासन पूर्ण करावयाचे असते. ते आपल्या आश्वासनाने बांधले गेल्याकारणानेच आपल्या अंतिम जीवनात स्वीकार करतात आणि आपल्या अंतिम जीवनकालातील संपूर्ण काल ते आपल्या शिष्यांच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पणाला लावतात. या अंतिम जन्मात ते शिष्यांच्या आध्यात्मिक स्थितीसाठीच केवळ ध्यान करतात. कारण त्यांनी तर पहिल्या जन्मामध्येच सर्वकाही प्राप्त केलेले असते. या जन्मात त्यांनी प्राप्त करावे असे आणखी काही शिल्लकच राहिलेले नसते. ते आपल्या अंतिम (अखेरच्या) जीवनात बहुतेक वेळा एकांतातच राहून आपल्या साऱ्या शिष्यांना चित्तात ठेवून ध्यानसाधना करतात. त्यांच्या ध्यानाच्या अनुष्ठानात अशा शिष्यांची आध्यात्मिक प्रगती होते, जे त्यांच्याशी जोडलेले असतात. कारण सद्गुरू आपल्या ध्यानसाधनेच्या वेळी शिष्यांसाठी जे करू शकतो, ते सामान्यपणे करू शकत नाही. ध्यानसाधनेच्या वेळी सद्गुरू आणि शिष्यांचे आत्मे यांचे (एकमेकांशी) सरळ संबंध असतात, कारण त्या साधनकालात सद्गुरूचे शरीर समोर नसते म्हणून सद्गुरू अधिक भेटणे पसंत करत नाहीत. त्यांना वाटते शिष्यांचा संबंध त्यांच्या आत्म्याबरोबर असावा. असे सद्गुरू आपल्या शिष्यांना आपल्या शरीराबरोबर जोडत नाहीत. त्यांचे जीवन एकच संदेश देते. “माझ्या शरीराला पकडू नका. हे तर नश्वर आहे. माझ्या माध्यमातून ज्या शक्ति वाहत आहेत, ज्या परमात्म्याच्या शक्ति आहेत, त्यांच्यावर ध्यान (लक्ष) द्या. म्हणून सद्गुरू कोणत्यातरी विशिष्ट रूपातल्या परमात्म्याबद्दल गोष्टी बोलत राहतो, नाहीतर आपल्या कोणत्यातरी गुरूबद्दल बोलत असतो किंवा आपल्या सशक्त सूक्ष्म शरीराबद्दल बोलताना आढळतो. म्हणजे तो सदैव जाणीव करून देत असतो की, तो केवळ माध्यम आहे.” म्हणूनच सद्गुरू जितका अधिक काळ एकांतात राहतील, जितका अधिक काल



ध्यानात राहतील, तितका अधिक कालापर्यंत ते शिष्यांच्या आत्मिक शांतीसाठी, शिष्यांच्या आध्यात्मिक साधनेसाठी, आध्यात्मिक उन्नतीसाठी प्रार्थना करत असतात. ते आपल्या ध्यानसाधनेने शिष्यांचे मोक्षाचे द्वार उघडतात. म्हणून शिष्यांनी असे वर्तन केले पाहिजे की, आपल्या सद्गुरूला जास्तीत जास्त काल एकांत मिळेल, अधिकात अधिक साधनेसाठी वेळ देता देईल आणि त्याच्या ध्यान अनुष्ठानाच्या वेळी चित्ताद्वारे त्याच्याशी २४ तास जोडून असेल. कारण या आध्यात्मिक प्रयत्नात शारीरिक प्रयत्नाला काही स्थान नाही. सगळे आध्यात्मिक क्षेत्र आत्म्याची शुद्धता आणि आत्म्याची पवित्रता यावर अवलंबून आहे. आत्मा जेवढा पवित्र आणि शुद्ध असेल, तितका सशक्त असेल. आणि सगळी आध्यात्मिक स्थिती आत्मीयतेवर अवलंबून असते. प्रयत्नांना काही स्थान नाही, कारण प्रयत्न शारीरिक स्तरावरचे असतात.

**आत्मभाव :** साधकाचा आत्मभाव वाढणे आवश्यक आहे, मात्र तो शारीरिक स्तरावर राहून गुरूला प्रसन्न करू पाहतो, परंतु गुरू हा साधकामधील अहंकार समर्पित केल्यावरच प्रसन्न होतो. त्याशिवाय सद्गुरूंची कोणतीही अपेक्षा नसते. समर्पण कसे हवे याचे विवेचन येथे खूप सविस्तर केले आहे. कितीतरी वेळा शिष्य शारीरिक स्तरावर राहून गुरूला भौतिक वस्तू भेट देऊन प्रसन्न करण्याचा प्रयत्न करतो. भौतिक वस्तू भेट देऊन त्या माध्यमातून आपला भाव भेट म्हणून देतो. जर भौतिक वस्तूच्या बरोबर भाव असेल, तर गुरू त्या भावाच्या कारणाने त्या वस्तूचा स्विकारही करतो, कारण त्यामुळे शिष्याचा भाव वाढू शकतो. भौतिक वस्तूंच्या माध्यमातून प्रकट झालेला भाव बीज बनून जातो आणि एक दिवस शिष्य आपले सर्वस्व समर्पित करून देतो. जेव्हा कोणी शिष्य आपल्याजवळ जे आहे, त्याचा काही भाग समर्पित करतो, तर ते समर्पण नाही. त्याला अर्पण म्हणतात. म्हणजे आपल्याजवळ काही शिल्लक ठेवले. पण जेव्हा शिष्य आपल्याजवळ काही राखून ठेवत नाही, सर्व समर्पित करून टाकतो, तेव्हा त्याला संपूर्ण समर्पण म्हणतात. गुरू सदैव शिष्याच्या अहंकाराच्या समर्पणाची इच्छा करतो. आपल्या अहंकाराचे समर्पण करणे, त्या शिष्याच्या आत्म्याच्या अतिशुद्धतेनंतरच होते. हे नियमित

सान्निध्याने हळूहळू होते. मनुष्यस्वभावाचा लेखकाचा अभ्यास अचूक व वास्तव दिसून येतो. कारण अहंकार समर्पित माणूस संकटांचे वेळीच करतो असे दिसून येते. मानव समाजात आलेल्या प्रत्येक गुरूला एकच अनुभव आला आहे की मनुष्य आपल्या समस्यांच्या कारणाने गुरूला शरण येतो. आपल्या जीवनातील संकटांच्या कारणाने गुरूला शरण येतो. नंतर गुरूच्या सान्निध्यात शिष्याचे चित्त समस्येतून बाजूला होऊन केव्हा परमात्म्याकडे जाते हे शिष्याला कळत नाही. शिष्याच्या जीवनात आलेले संकटच भवसागर पार करण्यासाठी सेतू बनून जाते. म्हणून माणसाने जीवनात आलेल्या संकटांना घाबरून जाऊ नये. ती संकटे प्रसाद समजून ग्रहण केली पाहिजेत. कितीतरीवेळा जीवनात आलेली संकटेच माणसाला अहंकाररहित करतात. माणसाच्या अहंकारामुळे जीवनात आलेल्या संकटाला माणूस प्रयत्न करून दूर करण्याचा प्रयास करतो. मग प्रार्थना करून संकटे दूर करण्याचा प्रयास करतो आणि मग जेव्हा प्रार्थना पण सफल होत नाही, तेव्हा भीक मागू लागतो, चीडचीड करतो, अति दीनवाणा होऊन जातो. हा त्याचा दीनवाणेपणाच त्याचा अहंकार दूर करतो आणि अहंकार दूर झाल्यावर तो रडू लागतो. अशा अहंकारविरहित स्थितीत ध्यान केल्यावर माणसामध्ये कसे बदल होतात याचे विवेचन येथे लेखकाने केले आहे. ध्यान केल्यानंतर मनुष्य शारीरिक स्तराच्या वर जाऊन आत्मिक स्तरावर पोहोचतो आणि मग आत्म्यातून रसधारा निघू लागते आणि तो त्या रसधारेत आत्म्याचे सुख आतून अनुभवतो. हे सुख ज्याने प्राप्त केले आहे, तो सदैव सुखी राहतो आणि तो आपल्याच आनंदात मस्त राहतो. मग अशावेळी बाहेरच्या स्थिती त्याला प्रभावित करत नाही. साक्षीभाव ठेऊन परिस्थितीकडे पाहतो व साक्षीभाव सदैव ठेवत गेल्याने परमात्म्याचे सर्व खेळ आहेत असा विचार करून राहतो. तसेच साक्षीभाव झाल्याकारणाने परमात्म्याच्या शक्तिंशी तो सदैव जोडलेला असतो आणि आत्म्याच्या सुखाचा आनंद अनुभूतीच्या रूपात प्राप्त करून राहतो.

ध्यान या प्रक्रियेबाबत लेखकाने ध्यान हे सद्गुरू व चित्तशुद्धीद्वारा कसे लागू शकते याची मिमांसा उदाहरणासहित स्पष्ट केले आहे. परमात्म्याची अनुभूती प्राप्त

करण्यासाठी हे अत्यंत आवश्यक आहे की आपण वर्तमानातच राहिले पाहिजे आणि आपले चित्त दुसरीकडे कुठेही असता कामा नये, एकदम शून्य हवे म्हणजे ते विश्वचेतना ग्रहण करण्यासाठी सदैव तयार हवे. विश्वचेतना तर क्षणोक्षणी आपल्याला देण्यासाठी तयार असते, आपणच तयार नसतो. हे तयार होणेच ध्यान आहे. शरीराने व चित्ताने काहीही न करणे ध्यान आहे. ध्यान एकदम सरळ, सोपी, सहज अशी प्रक्रिया आहे. केवळ योग्य मार्गदर्शनाच्या अभावी ती कठीण वाटते. म्हणून सद्गुरूंच्या सान्निध्यात ती सोपी व सरळ वाटू शकते. ध्यान करण्याची गोष्ट नाही, ध्यान लागण्याची गोष्ट आहे. ध्यान एक स्वाभाविक प्रक्रिया आहे. पण त्यासाठी आपल्यालाही स्वाभाविक होण्याची आवश्यकता असते. आपण जेव्हा स्वाभाविक होऊन जातो, तेव्हा नैसर्गिक शक्ति आपल्या अंतरातून वाहण्यास प्रारंभ होऊ लागतो आणि आपले स्वतःचे अस्तित्व शून्य होऊन जाते. मग आपण नैसर्गिक शक्ति चे माध्यम होऊन जातो, आणि मग आपण कार्य करत नाही, कार्य होऊन जाते. ध्यान पण केले जात नाही, ध्यान आपोआप लागून जाते.

**सद्गुरूंना निरोप : मृत्यूचिंतन :** समारोपाच्या प्रकरणात ध्यान साधना कालावधी व केलेले दहनसंस्कार या विषयावर लिहिले आहे. चित्तशुद्धीतून संपूर्णपणे ही ध्यानसाधना करण्यास १२ वर्षे लागतात. १२ वर्षांनंतर माध्यमावर पूर्ण समर्पण केले आणि याच माध्यमातून ध्यानसाधना केल्यावर माणसाला ही स्थिती प्राप्त होऊ शकते. यासाठी या १२ वर्षात साधकाने आपली नियमितता सोडता कामा नये व श्रद्धा टिकवून ठेवली पाहिजे. या दोन गोष्टी पाळल्या तर बाकी साधना जीवनात आपोआप घडून जाते. तसेच साधना जसजशी परिपक्व होऊ लागते, तसा तसा माणसाचा अहंकार संपून जाण्यास सुरुवात होते. प्रथम शरीर मग मन आणि मग चित्तावर नियंत्रण होऊ लागते.

श्री. नाथबाबांनी वेगवेगळ्या प्रकारे ध्यान करवून घेऊन लेखकांमध्ये उच्च आध्यात्मिक साधना करवून घेतल्या. त्यांच्यातील आध्यात्मिक शक्ति संक्रमित स्वामीर्जीमध्ये केल्या. श्रीनाथबाबांना आपले जिवितकार्य संपन्न झाल्यासारखे वाटले व

स्वामीजींना त्यांनी दहनसंस्कार करण्याची आज्ञा केली. मात्र स्वामीजींना त्यांच्या विरहाची कल्पनाही सहन होत नव्हती. आपल्या सद्गुरूंच्या विरहाने ते व्याकूळ होऊन गेले. श्रीनाथबाबांनी मृत्यु भौतिक, अधिभौतिक, देवी अशा प्रकारे होतो, त्याचे विवेचन करताना लेखकाचे सांत्वन केले आहे. हे सांत्वनपर शब्द व मृत्यूची संकल्पना मनाला अगदी भिडून जातात. सद्गुरू फक्त देहाने दूर जातात. अशी समजूत काढताना त्यांनी लेखकाला गुरूऋण चुकवण्याची आठवण करून दिली. तसेच शरीराने दूर झाले तरी गुरूकार्याच्या रूपाने ते सदैव आहेत हा विश्वास दिला. गुरूतत्त्वाचे ऋण कसे फेडावे हे सांगताना ते श्रीनाथबाबा म्हणतात, “पण गुरूतत्त्वाचे जे ऋण तुझ्यावर आहे हे गुरूकार्य करूनच तुला फेडावे लागेल. जेव्हा कधी गुरूतत्त्वाच्या कृपेमुळे कोणत्याही साधकाला आत्मज्ञानाची प्राप्ती होते तेव्हा तो साधक त्या गुरूतत्त्वाचा ऋणी होऊन जातो आणि ते ऋण चुकवल्याशिवाय मोक्ष प्राप्ती होऊ शकत नाही. म्हणून आमच्या शास्त्रांत गुरूकार्याचे फार मोठे महत्त्व सांगितले आहे.” लेखकाने समाजात राहून ऋण फेडावे असे श्रीनाथबाबांनी सुचवले. सर्व गुरूशक्तिंनी स्वामीजींना माध्यम बनवले कारण योग्यांनी जंगलात राहणे सोपे आहे, पण समाजात राहणे कठीण आहे. तसेच जे गृहस्थी आहेत, सांसारिक आहेत आणि त्यांच्यापर्यंत जर आत्मज्ञानाचा संदेश पोहोचवावयाचा असेल तर त्यांच्याबरोबरच राहावे लागेल. “तुझ्यासारख्या सामान्य माणसाला, जो संसारी आहे पण संसारात नाही अशी माणसाला त्यांनी माध्यम बनवले आहे. तू सामान्य माणसाजवळ जाऊ शकतोस, सामान्य माणूस तुझ्याजवळ जाऊ येऊ शकतो आणि जवळ गेल्याशिवाय आत्मज्ञानाचा प्रसार संभवत नाही.”

श्रीनाथबाबांनी या उपदेशानंतर अंतिम महायात्रेची तयारी सुरू केली. स्वामीजींनी त्यांना बसवण्यासाठी टोपली तयार केली व पहाडावर जेथे श्रीनाथबाबांच्या गुरूदेवांची समाधी होती तेथे टोपलीत श्रीनाथबाबांना बसवून चढण्यास सुरुवात केली. आपल्या गुरूंना स्वामीजी अंतिम महायात्रेसाठी घेऊन जातात हा प्रसंग अतिशय हृदयगम वर्णिलेला आहे. बांबुच्या पट्ट्या गुरूदेवांना टोचत आहेत याचे स्वामीजींना अपार दुःख

होते तेव्हा श्रीनाथबाबांनी सांगितले ध्यान करण्याने विचार जाणवत नाहीत नंतर मग शरीरालाही जाणीव होत नाही. शरीराकडे चित्तच जात नाही तर शरीराला जाणीव कशी होईल? पण शरीर हळूहळू अतिसूक्ष्म, संवदेनशील झाल्यामुळे अती नाजूक पण असते. जे शरीर सर्वश्रेष्ठ स्थितीत असते, ते अतिनाजूक पण असते.

पूर्ण समर्पित भावनेने, हळुवारपणे लेखक आपल्या गुरुदेवांना प्रस्थान स्थळी नेत असताना समर्पण ध्यानाचा अर्थ ध्यानामध्येच लेखकाला प्रतित झाला. कितीतरी वेळा बऱ्याच व्यक्ति समर्पणाचा कार्यासाठी प्रयत्न न करणे असा अर्थ लावतात; पण खरे तर समर्पणाचा अर्थ कार्यासाठी प्रयत्न न करणे असा नाही तर सामूहिक प्रयत्न करणे हा आहे. समर्पणात सामूहिक प्रयत्न होतात. सामूहिक प्रयत्न व्हावयास हवेत आणि जेव्हा सामूहिकतेत जोडले जाऊन प्रयत्न होतात, तेव्हा ते दाखवले जात नाहीत. कारण ते प्रयत्न एका माणसाने केलेले नसतात, तर माणसांची सामूहिकता करत असते. म्हणूनच यात, 'मी काही केले', ही अहंकाराची पुष्टी कधी होऊ शकत नाही. समर्पण ध्यान, सामूहिकतेमध्ये केले जाणे हा ईश्वर प्राप्तीसाठी प्रयत्न आहे, जो केला जात नाही आपोआप होऊन जातो.

लेखकाच्या मते समर्पण ध्यानाची या काळात आत्यंतिक आवश्यकता आहे कारण काही काळ अधिक सक्रिय झाल्यानंतर जशी निष्क्रियता येते तशीच स्थिती येणार आहे. या भौतिक जगात भौतिक सुखसाधने जास्त होऊन जातील आणि भौतिक जगात आध्यात्मिक चित्त नसल्याने आत्मियता समाप्त होऊन जाईल. आत्मियतेचा भाव समाप्त होऊन गेल्याने समाज एकदम सुका, कोरडा व शुष्क होऊन जाईल आणि या शुष्कतेमुळे माणसाच्या आतील शांतीही समाप्त होऊन जाईल आणि आतील अशांती असंतोषाला जन्म देईल व संयम पूर्णतः समाप्त होऊन जाईल. समाजात वाढत असलेला असंतोष लहान-सहान गोष्टींवरून हिंसेचं रूप धारण करेल. या वैचारिक प्रदूषणातून मनुष्यजातीला बाहेर काढण्याचे माणूस प्रयत्न पण करेल व ते माणसाचे प्रयत्न पुष्कळ प्रकारचे असतील. अशावेळी एक सरळ व सफल प्रयत्नाची आवश्यकता वाटे. अशा

वेळेला समर्पण ध्यानच असा मार्ग आहे की, जो ध्यानाची संपूर्णता प्रदान करू शकतो. कारण या समर्पण मार्गाने आत्मसाक्षात्कार प्राप्त होईल. मनुष्याला सर्वप्रथम कळेल तो कोण आहे आणि स्वतःला जाणून घेतल्यानंतर साऱ्या विश्वाचे ज्ञान त्याला होईल. माणसाच्या अंतरात ज्ञानाचे अपार भांडार आहे. आत्मज्ञानाच्या प्रकाशात माणसाला एक एक नवी दृष्टी प्राप्त होईल. मनुष्याचा आत्मधर्म जागृत होईल. कारण आत्मधर्मच मनुष्याचा सत्यधर्म आहे.

लेखकाच्या जिवितकार्याची आठवण गुरूदेव पुनःपुन्हा करून देत होते तरीही लेखकाने गुरूदेवांच्या दहन संस्काराबरोबर आपलेही व्हावे असा आग्रह धरला. गुरूदेवांनी लेखकांना देहत्याग म्हणजे शरीर फक्त सोडणे नाही तर जिवंतपणीच आपल्यातील देहभाव नष्ट केल्यावर शुद्ध पवित्र व निर्मळ आत्मा राहतो. म्हणून स्वामीजींना सदेह देहभाव सोडून पवित्र आत्मा बनून राहण्याची सूचना केली. देहभावाची ही संकल्पना अत्यंत मौलिक नाविन्यपूर्णरित्या प्रतित होत राहते.

ध्यानामुळे ज्या आध्यात्मिक शक्ति विकसित होतात त्यामुळे दहन संस्कारानंतरही चेतनेच्याद्वारे लेखकाचा गुरूदेवांशी संपर्क होत राहिला व पुढील कार्याची, कार्यक्षेत्राकडे जाण्याची सूचना मिळाली.

हिमालयाचा हा समर्पण योग आपल्याला हिमालयाची सफर तर घडवतोच. त्याचबरोबर एका महात्म्याच्या आध्यात्मिक प्रवासचे फक्त दर्शन नव्हे तर अनुभूती वाचकाला होत राहते. या पुस्तकाचे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे विषयस्पर्शत्व. जीवनाच्या सर्व अंगांना हे आत्मचरित्रात्मक पुस्तक स्पर्श करते. निसर्गवर्णन, पंचमहाभूतांचे ज्ञान, चित्तशुद्धी, आदिवासींच्या प्रथा, मूल ज्ञाल्यावर आनंद, कला, अहिंसा व समर्पण ध्यानपद्धती, तीन गुरूंशी झालेली भेट, नामकरण संस्कार, श्रीनाथबाबांची दहनयात्रा, कुंडलिनी शक्ति जागृती व नव्या साधनेची सुरुवात अशी भ्रमंती वाचकालाही पुनरावृत्ती असूनही घडवून आणतात व आपणही या प्रवासासाठी सज्ज होतो.

४.२ आध्यात्मिक सत्य :

समर्पण ध्यानाचे प्रणेते व हिमालयाचा समर्पण योग या आध्यात्मिक प्रवासाचे पाच खंड लिहणारे परमपूज्य श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी यांच्या सिद्धहस्त लेखणीद्वारा सत्याचे आध्यात्मिक व व्यावहारिक दर्शन घडवणारे पुस्तक म्हणजे आध्यात्मिक सत्य होय. लेखकाने हे पुस्तक पुस्तकरूपात न लिहता पोथीरूपात या पुस्तकाची रचना केली आहे. लहानपणापासून परमात्म्याच्या शोधात असलेले लेखक उच्चविद्याविभूषित आहेत. त्यांचा परिचय 'हिमालयाचा समर्पण योग' या पुस्तकाच्या आरंभी दिला आहे. हिमालयातील अनेक सिद्ध गुरूंकडून त्यांच्या आध्यात्मिक शक्ति व ज्ञान प्राप्त केल्यावर हा गुरुप्रसाद माध्यम म्हणून लेखकाने स्वीकारला व समाजामध्ये हा प्रसाद वाटण्यासाठी आठशे वर्षांपासून चालत आलेल्या समर्पण ध्यानाचे करण्यास प्रारंभ केला.

**उद्देश :** सन २००७ मध्ये महाशिवरात्रीच्या ४५ दिवस गहनध्यान अनुष्ठान (तप) स्वामीजींनी संपूर्णपणे एकांतात राहून केले. गुरुशक्ति च्या आदेशानुसार पंचेचाळीस दिवस संपूर्ण मौन पालन करून अनुष्ठानास प्रारंभ केला. अनुष्ठान जसजसे पुढे होत गेले तसे ऊर्जा शक्ति च्या रूपात संग्रह होणे सुरू झाले व गुरुशक्ति नी चित्तशक्ति च्या द्वारा लेखकांना पुस्तक लिहण्याचा आदेश दिला. तत्पूर्वी लेखकाने कोणतेही पुस्तक वाचले अगर लिहिले नव्हते व लेखनाचा कोणताही अनुभव नव्हता. त्यामुळे लेखकाच्या मनात सतत हे पुस्तक लिहण्याबद्दल शंका होती. तरीही गुरुशक्ति कडून सतत आदेश येत होते. दुसऱ्या दिवशी पहाटे चार वाजल्यापासून ऊर्जा इतकी प्रबळ येत होती की स्वामीजी स्वतःला थांबवूच शकले नाहीत व लेखनास प्रारंभ केला. ऊर्जाशक्ति , प्रतिभाशक्ति इतकी प्रबळ होती की लिहण्याचा वेग कमी होता. तरीही लेखकाच्या मनात अननुभवी असे हे लेखन वाचणार कोण? असे सतत विचार येत होते. हे पुस्तक कोण लिहून घेत आहे? का लिहून घेत आहे? कोणासाठी लिहून घेत आहे? असे लेखकाच्या मनात सतत विचार येत होते. तरीही लेखन होत राहिले. याबाबत श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “मी नंतर अधिक विचार करणे सोडून दिले आणि लिहित गेलो आणि मनात विचार केला लिहून घेणारा लिहून घेत आहे, वाचणारा

वाचेल, मी कशाला मध्ये राहू? ते लिहवून घेणारी गुरुशक्ति जाणे आणि वाचणारा सत्यशोधक आत्मा जाणे, असे मानून लिहित गेलो आणि जे लिहिले ते, काय लिहिले आहे हे वाचलेदेखील नाही. हे लिहिलेले जर तुम्हाला जागृत करत असेल, तुमचा आत्मा हे वाचून आनंदित होत असेल तर समजा हे तुमच्यासाठीच लिहिले गेले आहे. मी तर संदेशवाहकाचे कार्य करत आहे. तुम्हाला कोणीतरी या पुस्तकाच्या माध्यमातून संदेश देऊ इच्छित आहे. तुम्हाला वाटले की हे तुमच्यासाठी आहे, तर हा आध्यात्मिक संदेश घ्या आणि नाही वाटले, तर सोडून द्या, आणखी कोणासाठी तरी तो संदेश असेल. हाच विचार करून मी लिहिण्यासाठी केवळ माध्यमाचे कार्य केले आहे. मी कोणतेही पुस्तक वाचलेले नाही आणि हे माझे ज्ञान नाही. मी तर फक्त एक माध्यम आहे.”<sup>१६</sup>

गुरुशक्ति च्या आदेशानुसार पंचेचाळीस दिवसांच्या अनुष्ठानामध्ये हे पुस्तक नवीन, अनुभवी सर्वच साधकांसाठी लिहिले आहे. ध्यानाबाबत अत्यंत सूक्ष्मरित्या यामध्ये विचार मांडले आहेत. जंगलात, हिमालयात जाऊन ध्यान करण्यापेक्षा संसारात राहून ध्यान करणे अवघड आहे कारण वैचारिक प्रदुषणाच्या या काळात निर्विचारतेची स्थिती ही पायरी गाठणेदेखील कठीण होते. स्पर्धा, ताण-तणाव, विविध समस्या, उपभोगाच्या साधनांचा झालेला स्फोट यामुळे मनुष्य आतील प्रवासापेक्षा बाहेरच रमतो आहे. मात्र यातून कोणतेही शाश्वत सुख मिळत नाही. शाश्वत समाधान मिळावे म्हणून ध्यान आवश्यक आहे. भावी पिढ्यांना प्राचीन काळापासून लाभलेला हा वारसा मिळावा म्हणून हे पुस्तक गुरुशक्ति नी लिहून घेतले असा दावा लेखक करतात.

या पुस्तकामध्ये परमात्मा, मनुष्यधर्म, सद्गुरु, समर्पण, ध्यान, समर्पण ध्यानाचे उद्दिष्ट, आत्मसाक्षात्कार, आदर्श साधक, आभामंडल, चित्ताचे मोक्षाचे द्वार, समाधी, श्री. गुरुशक्ति धाम व समर्पण ध्यानाची सूत्रे या विषयांचा समावेश केला आहे. या विषयावर केलेले चिंतन लेखकाने छोट्या छोट्या संदेशाद्वारा मांडले आहे.

परमात्म्याच्या स्वरूपाबद्दल व त्याच्या शोधाबद्दल आपले चिंतनविचार लेखक येथे मांडतात. हे विचार मांडताना उत्पत्ती, लय, सिद्धी हे निसर्गाचे चक्र आहे तसेच



मानवाचेही जन्मचक्र आहे. लहान शिशु-बालक, युवक, प्रौढ, वृद्ध व मृत्यू व पुन्हा नवा जन्म दुसऱ्या भागात, स्थानी घेतो, वेगळ्या रूपात घेतो. हे निसर्गाचे चक्र अव्याहत चालू आहे. यामध्ये मनुष्ययोनी ही परमात्म्याने दिलेली सर्वश्रेष्ठ योनी आहे. जिच्यामध्ये निसर्गाशी समरस होऊन मोक्षप्राप्तीची शक्यता असते. या निसर्गाचे हे चक्र चालवणारी शक्ति परमात्मा आहे व परमात्मा सर्वत्र विद्यमान आहे. या परमात्म्याची जाणीव होण्यासाठी त्याच्या आकलनासाठी ध्यान आवश्यक आहे असा दावा लेखक करतात.

परमात्म्याच्या शक्ति बद्दल श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “ही परमात्म्याची शक्ति लहान लहान कणांच्या रूपाने सर्व निसर्गातच विखुरलेली आहे, केवळ त्या कणांच्या संवेदना फार सूक्ष्म आहेत. जेव्हा आपली सूक्ष्मता वाढेल तेव्हा त्यांचा अनुभव येईल किंवा सामूहिकता वाढली तर त्यांचा अनुभव येईल. या दोन्हीपैकी कोणतीही स्थिती जोपर्यंत निर्माण होत नाही तोपर्यंत आपल्याला त्या परमात्म्याच्या कणांच्या चैतन्याची जाणीव होऊ शकत नाही.”<sup>१७</sup> निसर्ग सान्निध्यात माणसाचा सूक्ष्मतेचा अभ्यास होऊन त्याच्या आतल्या प्रवासात सुरूवात होते व हा प्रवास ध्यानाद्वारा होऊ शकतो असे ठाम प्रतिपादन येथे लेखक करतात.

या परमात्म्याच्या शोधासाठी पूर्वीपासून विद्यमान असलेले दोन मार्ग लेखकाने सुचविले आहेत : अ) भक्तीमार्ग व ब) ध्यानमार्ग

भक्तीमार्गात तुमच्या बाहेरचे असे परमात्म्याचे माध्यम निवडले, शोधले जाते व त्याच माध्यमाला परमात्मा मानून त्याची भक्ती केली जाते, आपले सर्वस्व अर्पण केले जाते. यामध्ये स्वतःच्या कृतीला कोणताही वाव नाही. परंतु यामध्ये त्रुटी जाणवते ती म्हणजे आपल्या आतील परमात्म्याची जाणीवच होत नाही. व द्वैतभाव या मार्गात असतो. म्हणजे परमेश्वर वेगळा व भक्त वेगळा असतो. भक्तीमार्गात अशाप्रकारे संपूर्ण समर्पित होऊ शकणारे असामान्य लोक फार थोडे असतात. आध्यात्मिक समाज बनवायचा असेल तर भक्तीमार्ग पर्याप्त नाही, या लेखकाच्या मताशी आपणही सहमत होतो. भक्तीमार्गाबद्दल डॉ. सौ. सुनिती सहस्रबुद्धे यांनी हाच विचार पुढील शब्दांत

मांडला आहे, “भक्ती तीन प्रकारे करतात १. भजनभक्ती २. भागो भक्ती ३. भंजन भक्ती. भंजन म्हणजे फोडणे. मी पणाचा नाश करून परमेश्वराला शरण जाणे.”<sup>१८</sup>

ध्यानमार्ग : लेखकाच्या मते “ईश्वरप्राप्तीसाठी ध्यानमार्ग हा योग्य आहे. कारण प्रत्येक मनुष्यामध्ये परमात्म्याचा वास असतो. परमात्मा बाहेर नाही, तर आतच आहे. या तत्त्वावर आधारित आहे. ध्यान करून, आपल्या आतच जो परमात्मा आहे, त्याचा आत जाऊन शोध घ्या आणि आपल्या आतील परमात्म्यावर लक्ष केंद्रित करा, आपल्या आतील परमात्म्याच्या शक्तिंना जागृत करा.” या ध्यानमार्गातील पण एक समस्या लेखकाने स्पष्ट केली आहे. आतील परमात्म्यापर्यंत पोहोचलेला असा सद्गुरू जोपर्यंत तुमच्या जीवनात येणार नाही, तोपर्यंत तुमचे चित्त कधीही आत असलेल्या परमात्म्याकडे वळणार नाही आणि असे सद्गुरू समाजामध्ये नाहीत. ते जंगलात राहतात. ते समाजात येणार नाहीत. सर्व समाज जंगलात राहणार नाही, तर मग हा ध्यानमार्ग कसा संभव आहे? भक्तिसहित प्रार्थना व ध्यान हे या समस्येचे उत्तर देऊन लेखकाने अचूक तोडगा सांगितला आहे. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “तुम्ही कोणत्याही, अंतरात पोहोचलेल्या अशा समाधिस्थ सद्गुरूचे सान्निध्य प्राप्त करा आणि त्याला अगदी मनापासून अनुभूतीसाठी प्रार्थना करा. मग कोणत्याही सद्गुरूपर्यंत पोहोचवण्याचा मार्ग ते स्वतःच काढतील आणि आपल्या जीवनात कोणत्यातरी जिवंत सद्गुरूचे आगमन होईल. आणि त्यांच्या कृपेमुळे आणि करुणेमुळे तुमची आंतरिक यात्रा सुरू होऊ शकेल.”<sup>१९</sup> तुम्ही तुमच्या अंतरात असलेल्या परमात्म्याची अनुभूती करू शकाल, म्हणजेच आंतरिक यात्रा सुरू करण्यासाठी, कोणत्यातरी अंतरात पोहोचलेल्या आणि आंतरिक परमात्म्याला प्राप्त केलेल्या जिवंत सद्गुरूंच्या जिवंत करुणेची आवश्यकता आहे तेव्हाच हे संभव होऊ शकते. तुम्ही आतील यात्रा प्रारंभ करता, पण त्याचबरोबर सद्गुरूची करुणापण तुमच्याबरोबर असते. म्हणूनच त्या सद्गुरूबरोबर आपला एक आत्मीय संबंध स्थापित होतो आणि आपल्याला एक आध्यात्मिक सामूहिकता मिळते. ही अनुभूती आपण ध्यान साधना करून प्राप्त केलेली नाही, तर त्या सद्गुरूंच्या करुणेमुळे

मिळाली आहे. म्हणूनच जी काही आध्यात्मिक स्थिती प्राप्त होते, ती त्या सद्गुरूंच्या कृपेमुळे होते आणि याच भावामुळे मी चा अहंकार येत नाही. वास्तविक पाहिले तर सद्गुरूही एक निमित्त आहे, आपण आपल्याच आतील परमात्म्यासमोर झुकत राहतो. आपले ध्यान भक्तिसहित होते व परमात्मा सर्वत्र आहे अशी अनुभूती येते.

**मनुष्यधर्म :** ही परमेश्वराची अनुभूती येण्यासाठी मनुष्यधर्म या एकाच धर्माची आवश्यकता लेखकाला वाटते. हा मनुष्यधर्म जागृत झाल्यावर आपल्या अंतरातून सर्वाप्रति एकच तत्त्व वाहू लागते ते हणजे प्रेमतत्त्व होय. प्रेमतत्त्वावर आधारलेला हा मनुष्य म्हणजेच आत्मधर्म जीवनात स्वधर्म व संतुलन आणतो व हे केवळ ध्यानामुळेच संभव आहे असे स्पष्ट प्रतिपादन लेखकाने येथे केले आहे व आपणही त्यांच्याशी सहमत होतो.

हा आत्मधर्म सद्गुरूंच्या माध्यमातून जागृत होतो यासाठी प्रत्येकाने सद्गुरूंचे महत्त्व जाणून घ्यावे अशी लेखकाची तळमळ येथे व्यक्त होते. मात्र हे जाणणे आत्मानुभवाने व्हावयास हवे. म्हणून, 'पाणी प्यावे गाळून व सद्गुरू करावा जाणून' अशी समर्पक म्हण येथे वापरली आहे. मात्र सद्गुरूला त्याच्या आचरणातून ओळखणे कठीण असते. सद्गुरू ही केवळ अनुभव करण्याची शक्ति आहे. याबाबत श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, "सद्गुरू एक आहे कारण तो तर माध्यम आहे, त्याच्यातून प्रवाहित होत असलेली परमात्म्याची शक्ति एकच आहे. म्हणूनच त्याला शरीर समजण्याची चूक करू नका. जर त्याला शरीर समजाल तर परमात्म्यापासून दूर व्हाल. सद्गुरू परमात्म्याच्या शक्ति चे फक्त माध्यम आहे, जे काळ व परिस्थितीनुसार सदैव बदलत असते." <sup>२०</sup> सद्गुरूंच्या चरणांपाशी समर्पित साधक आत्म्यांची सामुहिकता असते. म्हणून जर आपले चित्त गुरूचरणांवर असेल तर त्या पवित्र आत्म्यांची सामुहिक शक्ति आपल्याला प्राप्त होते. व ध्यान संतुलन शिकवते. आपली बुद्धी, आपले मन आपल्याला सदैव शरीराची जाणीव करून देत असतात आणि आत्मा आपल्याला परमात्म्याची

जाणीव करून देत असतो आणि समर्पण ध्यान आपल्याला दोन्हीमध्ये संतुलन कसे ठेवावे हे शिकवते.

परमात्मा, भक्ती व ध्यानमार्ग, सद्गुरू असे टप्प्याटप्प्याने लेखक आपल्याला ध्यानमार्गाकडे घेऊन जातात. प्रत्येक गोष्टीचे दोन्ही पैलू आपल्यासमोर मांडतात व निर्णय वाचकांवरच सोपवतात हे या पुस्तकाचे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य होय.

**ध्यान वैशिष्ट्ये :** पायरी पायरीने लेखक ध्यानाकडे आपल्याला घेऊन जाताना ध्यान व समर्पण ध्यानाची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करतात. ध्यानाआधी संतुलन आवश्यक आहे. प्रत्येक माणसाचे जीवन किती संतुलित आहे यावर त्याच्या जीवनाच्या यशाचे रहस्य अवलंबून आहे. आहारातील संतुलन, शारीरिक स्वास्थ्याचे संतुलन त्याचप्रमाणे त्यायोगे होणाऱ्या कार्यातील संतुलनाशी आहे. या सर्वांतील संतुलनातून एक संतुलित मनुष्य बनतो व हे संतुलन करण्यासाठी सामूहिकतेची आवश्यकता असते. सामूहिक शक्ति शी जोडले गेल्यानंतरच सामूहिक शक्ति मुळे स्वतःचे स्वतःवर नियंत्रण होऊ लागते कारण आपण सामूहिक रूपातील नियंत्रित, स्वशासित आत्म्यांच्या सामूहिकतेशी जोडलेले राहतो व समर्पण ध्यानाने एक आत्मा अनेक आत्म्यांच्या शक्ति सह जोडला जातो व हा एक आत्मादेखील बलवान होऊन जातो. लेखकाने येथे समर्पण ध्यान हे सामूहिकतेवर आधारलेले आहे हे समर्पक उदाहरणाने स्पष्ट केले आहे. हे स्पष्टीकरण वाचताना वाचकांना समर्पण ध्यान सद्गुरूंच्या सान्निध्यात केलेला ईश्वरप्राप्तीचा सामूहिक प्रयत्न आहे, हीच भावना सतत प्रतित होत राहते. किंबहुना लेखकाने वाचकांच्या मनावर हेच बिंबवण्याचा प्रयत्न केला आहे व या प्रयत्नांमध्ये ते यशस्वी झालेले दिसून येतात.

**समर्पण ध्यान :** सद्गुरूंच्या सान्निध्यात काय लाभते? व समर्पण ध्यानाबाबत श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी म्हणतात, “सद्गुरूंच्या सान्निध्यात एखाद्या पवित्र ठिकाणी जातो तेव्हा सद्गुरू त्या स्थानाची ऊर्जाशक्ति ग्रहण करतो. आपण केवळ त्यांच्याबरोबर राहिल्याने आपल्याला ती ऊर्जाशक्ति प्राप्त होते व ही केवळ सान्निध्यानेच प्राप्त होते कारण यात स्वतःला काही करण्यासाठी नाहीच आहे कारण काहीही केले तरी त्यात मी

आणि मी केले हा अहंकार निर्माण होतो. समर्पण ध्यानात मी च्या अहंकाराला काहीच स्थान नाही. यात ना क्रिया आहेत, ना आसने आहेत, ना प्राणायाम आहे. शरीराने काहीही केले तर ते अप्राकृतिक होते. समर्पण ध्यान हे संपूर्ण प्राकृतिक आहे. आपल्या अस्तित्वाला निसर्गाच्या अस्तित्वात विलीन करावे. मी च्या अहंकाराला समाप्त केले की तुम्ही निसर्गात विलीन झालात. तुम्ही निसर्गाशी एकरूप झालात की ध्यान आपोआप लागते.”<sup>२१</sup>

**प्राकृतिक ध्यान - फायदे :** या प्राकृतिक ध्यानाची वैशिष्ट्ये व या ध्यानाचे लाभ लेखकाने स्पष्ट केले आहेत. यामध्ये आपण मनाने संतुलित झाल्याचे अनुभवतो. मानसिक संतुलनाच्या प्रभावाने सहस्रारातून एक विशिष्ट प्रकारचा स्त्राव वाहू लागतो आणि तो स्त्राव आपले शारीरिक संतुलन करतो. त्यामुळे आपल्याला स्वास्थ्य लाभते. संतुलित व्यक्तिकडून केलेले प्रयत्न संतुलित असतात आणि त्याचा परिणाम सकारात्मक होतो आणि व्यक्ति आपल्या जीवनात यशस्वी होते. चैतन्याच्या लहरी, ऊर्जा स्थानावर स्पंदने, गुरू व ईश्वर दर्शन, सुवास, ब्रह्मनाद ऐकू येणे इ. अनुभूती येतात व तुम्ही परमात्म्याचे माध्यम बनता. तुमच्या अंतरातील धर्म जागृत होतो. जीवनात काय करावयास पाहिजे व जीवनात काय करू नये याचे समग्र ज्ञान तुम्हाला होऊ लागते. तुम्हीच तुमचे गुरू बनून जाता. यानंतर सद्गुरूचा उद्देश संपूर्ण होऊन जातो. नंतर तुमचा एकट्याचा प्रवास सुरू होतो. तुम्ही सर्वांपासून विरक्त होऊन जाता आणि तुम्हाला जिवंतपणीच मोक्षाची स्थिती प्राप्त होऊन जाते आणि तुमच्या जीवनाचा उद्देश संपूर्ण होऊन जातो. अशा पद्धतीने समर्पण ध्यान केल्यावर व्यक्तिका प्रवास अत्यंत प्रत्ययकारकरित्या उलगडला आहे.

**लेखन प्रेरणा :** हे पुस्तक लेखकाने ध्यान करावयाची प्रेरणा सगळ्यांना मिळत राहावी याच उद्देशाने लिहिले आहे. यामध्ये ध्यानामध्ये ज्या अनुभूती येतात त्या अनुभूतींमध्ये गुंतू नये कारण या अनुभूती म्हणजे ध्यान नव्हे असे नमूद करणे आवश्यक होते असे वाटते. भावनात्मक दृष्ट्या अधिक भर लेखकाने दिला आहे. यामागे अनुभूतीच्या मोहाने

का होईला ध्यान करत राहिल्यावर अनुभूती म्हणजे ध्यान नव्हे हे सत्य आपोआप साधकाला कळेल असा विचार यामागे असावा असे वाटते. तसेच सामुहिकतेत अहंकाराला थारा राहात नाही. अहंकाराबाबत श्री. स्वामी सुखबोधानंद म्हणतात, “आपण जर केवळ प्रतिक्रियाच देत राहिलो तर तीच सवय लागून त्यातून अहंकार जन्माला येतो.”<sup>२२</sup>

**समर्पण ध्यान उद्दिष्टे :** या भागात समर्पण ध्यानाची उद्दिष्टे लेखकाने अधिक सविस्तर सांगितली आहेत. समर्पण ध्यानाचे मुख्य उद्दिष्ट तरूण पिढीला हे आत्मज्ञान देऊन त्यांच्या मदतीने एक नव्या पवित्र आत्म्यांचे विश्व निर्माण करणे हे आहे. लेखकाचा शांत व आत्मीय प्रेमाने भरलेले विश्व निर्माण करणे हा विशाल दृष्टिकोन या उद्दिष्टाने स्पष्ट होतो. यासाठी अगदी गर्भधारणेपासून लेखकाने सूक्ष्म विचार केला आहे. ही गर्भधारणा चांगल्या स्थितीत होण्यासाठी काय करावे याची मीमांसा पुढीलप्रमाणे लेखकाने केली आहे. लेखक म्हणतात, जर चित्त सहस्रारावर असेल तर होणारी गर्भधारणाही एका उच्च स्थितीत होते कारण जर चित्त सहस्रारावर असेल तर आपोआपच चित्त गुरुचरणावर असेल आणि गुरुचरण हे एक असे स्थान आहे, जेथे चांगल्या आत्म्यांची सामूहिकता असतेच आणि या चांगल्या आत्म्यांची सामूहिकता एका चांगल्या आत्म्याला आकर्षित करू शकते. चांगले आत्मे या धरतीवर आपला अंतिम जन्म घेण्यासाठी आतुर आहेत. पण त्यांना त्यांच्या दर्जाचे शरीर मिळत नाही आणि शरीर यासाठी मिळत नाही की त्या प्रकारचा आत्मिक दर्जा असलेले आईवडिलच नाहीत. समर्पण ध्यानाचे उद्दिष्ट हे असे आध्यात्मिक दर्जा असलेले आईवडिल निर्माण करणे हे आहे जे एका पवित्र आत्म्याचा मार्ग मोकळा करू शकतील. उच्च आध्यात्मिक स्थिती असलेले आईवडिल होण्यासाठी तरूण असावयास हवे व त्या तरूणांनी चांगली आध्यात्मिक स्थिती प्राप्त करण्यासाठी सतत ध्यान करण्याची आवश्यकता आहे. त्या थोड्या तरूणांना चांगली आध्यात्मिक स्थिती देण्यासाठी गुरुदेवांनी समाजात समर्पण ध्यान पाठवले आहे आणि अशा आईवडिलांसाठी हे इतके मोठे समुद्रमंथन सुरू आहे. यावरून जे भविष्यात उच्च दर्जाच्या

आत्म्यांना जन्म देण्याचे माध्यम बनू शकतील असे सूक्ष्म, चांगली आध्यात्मिक स्थिती असलेले आई-वडिल निर्माण करणे हे समर्पण ध्यानाचे उद्दिष्ट आहे. म्हणूनच स्वामीजी म्हणतात, तुम्ही जीवनात कितीही संपत्ती मिळवलीत तरीपण संतती जर कुपुत्र असेल तर ती तुम्ही जोडलेल्या सगळ्या संपत्तीचा विनाश करील. आणि तुम्हाला जर चांगली सुपुत्र संतती प्राप्त असेल तर ती स्वतःच सगळी भौतिक संपत्ती निर्माण करू शकेल. म्हणून आई-वडिलांचे खरे धन ही त्यांची संततीच आहे. या संततीमध्येच विश्वाचे भविष्य दडलेले आहे. विश्वाचे निर्धारण तेच करतील. अशा प्रकारे चांगले माता-पिता व संतती निर्मितीमध्ये लेखकाने व्यवहार व अध्यात्माची सुयोग्य सांगड येथे घातली आहे.

**सूक्ष्म शरीर विवेचन :** सद्गुरु, परमात्मा, सामुहिकता, समर्पण, ध्यान, चांगले आईवडिल व संतती निर्मिती यांचबरोबर लेखकाने सूक्ष्म शरीर, त्याची निर्मिती, समाधीस्थळ याचाही बारकाईने अभ्यास केला आहे. ते म्हणतात, सूक्ष्म शरीर याचा अर्थ शक्ति चे शरीर असा आहे. सद्गुरुने आपल्या जीवनकाळात जे कार्य केले, त्या केलेल्या कार्यामुळे, केल्या गेलेल्या साधनेमुळे त्याच्या शक्ति पण एक विशेष रूप घेतात ज्या कधी नष्ट होत नाहीत. जो सद्गुरुने सांगितलेल्या मार्गाने जाईल, त्याची मदत करणे हे सूक्ष्म शरीराचे कार्य आहे. त्यायोगे त्याच्याकडून केले गेलेले कार्य (सद्गुरुचे कार्य) चालूच राहू शकेल. साधारणतः शरीर त्यागाच्या पंचवीस वर्षानंतर हे सूक्ष्म शरीर निर्माण होते. गुरुशक्ति च्या बरोबर प्रथमच असे घडले आहे की जिवंत शरीर असतानासुद्धा सूक्ष्म शरीर निर्माण झाले आहे.

लेखक हे अनेक गुरुशक्ति चे माध्यम स्वतःला मानतात व अशा माध्यमाचे सूक्ष्म शरीर सदेह असताना निर्माण होणे ही फार महान आध्यात्मिक क्रांती आहे, ही भावना वाचकाला वाचताना सतत अनुभवण्यास मिळते.

सूक्ष्म शरीर समाधीच्या रूपात यापूर्वी अनुभवण्यास मिळत होते. आपल्या अंतरातील संतुलित स्थिती साधण्यासाठी समाधीस्थळ हेच असे स्थळ आहे जिथे जाऊन

आपण संतुलित स्थिती मिळवू शकतो. एका अटीवर, जर आपले चित्त तेथील ऊर्जा शक्ति वर असेल ऊर्जा शक्ति वर चित्त असावे असे आपल्याला वाटत असेल आणि त्या ऊर्जा शक्ति वर विश्वास असेल तर, कारण जर आपला विश्वासच नसेल तर आपला दृष्टिकोन नकारात्मक राहिल आणि जर आपला दृष्टिकोन नकारात्मक असेल तर आपण सकारात्मक ऊर्जा कशी ग्रहण करू शकणार? आपल्याला प्रथम विश्वास ठेवावयाचा आहे आणि मग इच्छा करावयाची आहे तरच आपण ऊर्जा ग्रहण करू शकू. ऊर्जा ग्रहण केल्यानंतर ती सांभाळण्याची आवश्यकता असते. म्हणून सद्गुरूंच्या शक्ति चे स्थायी निवासस्थान त्याची समाधी असते. तेथे चित्तानेही जाता येते व एकदा शरीराने गेल्यावर चित्त स्वतःच तेथे वारंवार जाते.

**श्रीगुरुशक्ति धाम :** समर्पण ध्यानाशी सुसंगत अशी व्याख्या श्री. गो. खं. प्रधान यांनी लिहिली आहे ते म्हणतात, “ध्यान म्हणजे अंतर्बाह्य घडणाऱ्या घटनांचे केवळ तटस्थ, सावध, जागृत व अवलोकन होय.”<sup>२३</sup> समर्पण ध्यान व या पुस्तकाचे सद्गुरूंचे चैतन्य व आध्यात्मिक शक्ति वर्तमान व भावी पिढ्यांना मिळावे हे उदात्त उद्दिष्ट आहे. या उद्देशपूर्तीसाठी श्रीगुरुशक्ति धाम ही आध्यात्मिकच नव्हे तर व्यावहारिक जगामध्येही परिवर्तनाची नांदी ठरणारा प्रयोग आकारास येत आहे.

संत आपल्या जीवनकाळात जी साधना करतात, त्या साधनेद्वारा निर्मित ऊर्जा येथेच त्यांच्या सूक्ष्म शरीराच्या माध्यमातून ते सोडून जातात, जी ऊर्जा नंतर येणाऱ्या संतांना मार्गदर्शन करते. प्रथमच या गुरुशक्ति ना असे वाटले की या शक्ति ज्या आपण घेऊन येतो आणि परत घेऊन जातो, त्या या जगातच स्थापित केल्या जाव्यात. अशा प्रकारचा प्रयोग आजपर्यंत कधी झालेलाच नव्हता आणि आजपर्यंत कोणत्याही सद्गुरूंच्या जीवनकालात सूक्ष्म शरीराचे निर्माण संभव होऊ शकले नाही. ही सर्व गुरुशक्ति ची प्रगती आहे जी निरंतर पुढे पुढे जात आहे.

लेखकाला गुरुशक्ति धाम बनविण्याचा संकेत गुरुशक्ति कडून आला. हा स्वामीजींच्या गुरुदेवांचा संदेश श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींनी पुढील शब्दांत मांडतात,



“तुझी इच्छा असो वा नसो तू गेल्यानंतर तुझी मूर्ती बनवतीलच. त्यापेक्षा हे चांगले आहे की तू तुझ्या जीवनकालात मूर्ती बनवून प्राण स्थापित कर जे आजपर्यंत कधीही झालेले नाही. दुसरे, आठ मूर्तीमध्ये प्राण प्रस्थापित कर त्यामुळे एकाच ठिकाणी शक्ति चे केंद्रीकरण होणार नाही.”<sup>२४</sup> लेखकाला आपल्याच मूर्ती बनवण्याचा या प्रयोगावर टिका होईल असे वाटत होते, परंतु गुरुशक्ति चा हा आदेश श्रद्धापूर्वक त्यांनी स्विकारला. आज ना उद्या अशी मूर्तीची स्थापना होत राहते हे गौतम बुद्धाच्या उदाहरणातून लेखकाने पटवून दिले आहे. गौतम बुद्धाने आपल्या जीवनकालात मूर्तिपूजेला विरोध केला व आज जगात सर्वात अधिक मूर्ती गौतम बुद्धाच्याच आहेत. हा विरोधाभास येथे लेखकाने मांडला आहे. यामागे सगुणरूपातून अंतराचा शोध घेण्याची मानसिकता असते असे लेखकाला वाटते. गुरुशक्ति धाम बनवण्यामागे दोन पैलू येथे निदर्शिले आहेत. या कार्याचा चांगला पैलू हा आहे शक्ति स्थापित होतील, पुढे येणाऱ्या काळातील शोध घेणाऱ्या साधकांना मार्गदर्शन करतील, अनुभूति प्रदान करतील, येणाऱ्या साधकांच्या प्रश्नांना उत्तरे देतील व येथे आल्यावर साधक आत्मशांतीचा अनुभव करू शकतील, जिवंत व सकारात्मक ऊर्जेचे स्थान निर्माण होईल. जेथे कोणीही श्रद्धेने व पूर्ण विश्वासाने प्रार्थना करेल तर त्याची प्रार्थना ऐकण्यासाठी गुरुशक्ति स्वतःच तेथे विद्यमान असतील.

याबरोबर लेखकाने मूर्तीस्थापनेचा नकारात्मक पैलूपण प्रामाणिकपणे उद्धृत केला आहे. लेखकाला वाटते, लोक निंदा करतील व्यक्तिपूजा करवत आहे, असे कधी होते का? असे कधी झाले आहे का? ध्यानामध्ये पूजेच्या कर्मकांडाची काय आवश्यकता आहे? या लोकांच्या टीकेला उत्तर म्हणून लेखकानेच आपल्या भावना व्यक्त पुढीलप्रमाणे व्यक्त केल्या आहेत. “जोपर्यंत जिवंत आहे, तोपर्यंतच निंदा करतील. पण याचा फायदा तर पुढे येणाऱ्या कितीतरी पिढ्यांना होणार आहे. निंदा तोच करेल की ज्याने दर्शन घेतलेले नाही. दर्शन घेतल्यानंतर तर निंदा अनुभूतीमध्ये बदलून जाईल. म्हणूनच मी निंदेला घाबरलो नाही आणि गुरुशक्ति च्या आज्ञेलाच महत्त्व दिले.”

या कार्याचा उद्देश मूर्तिपूजा किंवा कर्मकांडाला महत्त्व द्यावयाचे आहे असा नाही. गुरुशक्ति 'चे' एक स्थायी स्थान बनवावयाचे आहे, जेथे शक्ति 'चे' सान्निध्य मिळू शकेल. सान्निध्यात अनुभूती होऊ शकेल, जिवंत सान्निध्याची अनुभूती होऊ शकेल, अशी आठ स्थाने निर्माण करणे हाच जीवनाचा उद्देश झाला आहे. आरंभीच्या काळात लेखकाच्या मनामध्ये दोन्ही विचार येऊन संभ्रम निर्माण झाला; पण सारासार विचार, गुरुशक्ति 'चा' आदेश व वर्तमान, भावी पिढ्यांबद्दल कळकळ यातून गुरुशक्ति धाम बनवण्याचा निर्णय घेतला असे वाचकाला प्रतित होत राहते.

गुरुशक्ति धामच्या उद्देशामागे चित्तशुद्धी व 'मी' चा अहंकार संपूर्णतः कमी करणे हे हेतूही लेखकाचे होते. यासाठी गुरुकार्य व गुरुशक्ति धामामध्ये प्रार्थना हे उपाय यानंतर लेखकाने सांगितले आहेत. गुरुकार्याच्या स्वरूपाबद्दल लेखक म्हणतात, "एका आत्म्याने स्वतःला आत्मा समजून परमात्म्यासाठी केले गेलेले कार्य गुरुकार्य आहे. हे कार्य तुम्ही केवळ स्वतःच्या आत्म्याच्या समाधानासाठी करत आहात. हे तुमच्यातील मी च्या अहंकाराला कमी करण्याचे सर्वोत्तम साधन आहे. एका अटीवर, त्याचा देखावा केला जाऊ नये. आत्मिक स्तरावरून केले गेलेले गुरुकार्य आपल्याला आत्मिक आनंद देते व त्याबरोबरच चित्ताची शुद्धीकरण करते." गुरुकार्याप्रमाणेच चित्तशुद्धीचे एक साधन आहे समर्पण ध्यान हे करणे सर्वात कठीण आहे. ही ध्यानाची पद्धत कठीण नाही. ह्यात समर्पण कठीण असते. हे दोनच स्थितीमध्ये होऊ शकते. "एक तर तुमच्यामध्ये संपूर्ण भावपूर्ण स्थिती निर्माण होईल आणि तुम्ही ह्या स्थानावर पोहोचातच ध्यान आपोआप लागेल आणि समर्पण होईल. किंवा एखाद्या कठीण समयी संकटामुळे तुमचा 'मी' चा अहंकार पूर्णपणे निघून जाईल आणि या संकटातून तुम्हाला स्वतःचे स्वतः बाहेर पडण्यास असमर्थ वाटू लागेल आणि अशा स्थितीत समर्पण होऊन जाते."

पापुद्रे उलगडत उलगडत गाभ्यापर्यंत जावे त्याप्रमाणे गुरुशक्ति धामाच्या स्वरूपाचे वर्णन लेखकाने उलगडत नेले आहे. हे मूर्तीचे साकाररूप सर्व साधकांसाठी दिले गेले आहे हे वारंवार या प्रकरणात नमूद केले आहे. याबाबत लेखक म्हणतात, समर्पण

ध्यान गुरुशक्ति च्या विकेंद्रीकरणाची प्रक्रिया आहे. आता शक्ति इच्छा करीत आहेत की शक्ति चे केंद्रीकरण कोणत्याही एका स्थानावर होऊ नये. साऱ्या विश्वात शक्ति चे संतुलन व्हावे. म्हणूनच अशा प्रकारची आठ धामे निर्माण करण्याचा कार्यक्रम आहे. याचप्रमाणे या प्रकरणातून जे साधक अतिध्यान करतात त्यांच्याहीबाबत संतुलनाची आवश्यकता का असते याचे विवेचन केले आहे याबाबत लेखक आपले मत पुढीलप्रमाणे नमूद करतात, हे श्रीगुरुशक्ति धाम अशा साधकांना पण संतुलित करेल, जे अतिध्यान करतात, आंतरिक ध्यान करतात, ज्यांचा बाहेरचा सर्व शोध समाप्त झाला आहे. ही चांगली गोष्ट आहे. पण अति हे आहे, ते कोणतेही कर्मे करत नाहीत. परमेश्वराला देखील तुमच्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी कर्माची आवश्यकता आहे. जिवंत आहात तर कार्यरत असावयालाच हवे. समाजात राहावयाचे असेल तर सामाजिक प्राणी बनूनच राहावे लागेल. आध्यात्मिक स्थिती प्राप्त करण्यासाठी शरीराची आवश्यकता आहे. शरीराचे संतुलन जिवंतपणी मोक्षाची स्थिती प्रदान करते. हे स्थान त्यांना आतून (आंतरिक स्थितीतून) बाहेर आणिल. बाहेर पण चैतन्याची तितकीच चांगली अनुभूती करेल जितकी आत गेल्याने होते. आध्यात्मिक स्थितीमध्ये कर्माची आवश्यकता आहेच हे लेखकाचे मत व्यवहार्य वाटते.

गुरुशक्ति धाम हेच या स्थानाला नाव देण्याचा हेतू लेखकाने स्पष्ट केला आहे. गुरुशक्ति धाम हेच नाव दिले कारण पंचेचाळीस दिवसाच्या या महाअनुष्ठानात सगळी साधना आत्मभावाने झाली आहे. आत्म्याच्या शुद्ध भावाने मूर्तीला गुरु मानले आणि त्यात गुरुदेवांचे दर्शन घेतलेले आहे. त्या मूर्तीच्या आसपास गुरुशक्ति चे आभामंडल अनुभवले आहे. म्हणूनच हे पण मानले की गुरुशक्ति आसपास स्थापित झाल्या आहेत आणि हे ही मानले आता या गुरुशक्ति येथे स्थायी रूपात निवास करणार आहेत. आत्म्याने त्याला धाम असे पुकारले आणि म्हणूनच त्याला श्री.गुरुशक्ति धाम असे नाव दिले आहे. गुरुशक्ति धाम, अनुष्ठानातील अनुभव, समर्पण ध्यान इ. गाभाविषय घेऊन लेखक शेवटी पुनश्चः एकदा या पुस्तकलेखनाचा उद्देश स्पष्ट करतात. ते म्हणतात, “हे

सर्व आता यासाठी लिहिले जात आहे कारण जे या अनुष्ठानात सामील होण्यापासून वंचित राहिले, जे यात सामील होण्यायोग्य होते पण राहून गेले, ते आता या पुस्तकाच्या माध्यमातून तरी सामील होऊन जावेत. गुरुशक्ति हे त्यांच्यासाठीच लिहून घेत आहेत. गुरुशक्ति ने साधनेच्या वेळी वंचित राहिलेल्या त्या साधकांपर्यंत पोहचण्यासाठी या शब्दांचा आधार घेतला आहे. तर हे त्या सर्व वंचित आत्म्यांसाठी लिहिले जात आहे.”भावी पिढीला हा वारसा मिळविणे व विश्वशांती हा उदात्त हेतू लेखकाचा प्रति त होत राहतो.

संजीवनी स्थानाचे निर्माण आणि दर्शन आणि सान्निध्याची सामूहिक अनुभूती ही कधी न विसरण्याजोगी जीवनातील घटना आहे. येथे शक्ति आपले सर्वस्व देण्यासाठी विद्यमान आहेत. हा या प्रकरणाचा गाभा आहे. लेखकाने येथे गुरुशक्ति आपल्यातील चैतन्याची ठेव सर्वाना देत आहेत, हे पटवून देण्यासाठी आजीचा समर्पक दाखला दिला आहे. “जसे एक आजी आपल्या नवजात नातवाचा जन्म झाल्यानंतर आपल्या हातातील सोन्याच्या बांगड्या काढून त्या नातवाला भेट देते की ह्या बांगड्या नातवाच्या येणाऱ्या बायकोसाठी आहेत तसेच हे आहे. बायको यावयास अजून २५-३० वर्षे बाकी आहेत. हे आजीही जाणून असते की मी तोवर जिवंत राहणार नाही. ती अज्ञात बायको, जिने या धरतीवर जन्मपण घेतलेला नाही. तिच्यासाठी ती आत्तापासून बांगड्या भेट देत आहे, हे आजीच्या त्या नातवाच्या बायकोसाठी असलेल्या प्रेमापोटी आहे.” अशीच ही घटना आहे. गुरुतत्त्वाचे प्रेम त्या साधकांसाठी पण तितकेच आहे, जितके आजच्या साधकांसाठी आहे. ही मूर्ती एक चैतन्याची ठेव आहे. जे गुरुतत्त्व आपल्या भावी साधक पिढीसाठी सोडून जात आहे.

हे पुस्तक लिहिण्यामागची कारणमिमांसाही लेखकाने खूप समर्पक पद्धतीने केली आहे. गुरुशक्ति च्या आदेशानुसार लेखकाने पंचेचाळीस दिवसांच्या या अनुष्ठानात मौन घेतले होते. मौनव्रतामुळे लेखक त्यांची अभिव्यक्ति बोलून दाखवू शकले नाही म्हणून लिहून ही अभिव्यक्ति केली व हे पुस्तक लिहिले.

अंतिम चरणात लेखकाने सारांशरूपाने समर्पण ध्यानाची सूत्रे उद्धृत केली आहेत.

- परमात्मा सर्वत्र आहे.
- अहिंसा माणसाचा पहिला धर्म आहे.
- आध्यात्मिक प्रगतीचे तीन चरण आहेत. गुरुसेवा / गुरुमंत्र / समर्पण ध्यान.
- सद्गुरू परमात्म्याचे एक माध्यम आहे.
- चित्तशुद्धी आत्मज्ञानाचे द्वार आहे.
- वैचारिक प्रदूषणापासून विश्वाला मुक्त करावयाचे आहे.
- विश्वशांतीची सुरुवात स्वतःच्या आत्मशांतीपासून होते.
- मी चा अहंकार आपल्याला सागरापासून थेंब बनवतो.
- सामूहिक गुरुशक्ति चे कवच सदैव आपले रक्षण करते.
- केवळ वर्तमानकाळ आपल्या हातात आहे. वर्तमानात राहा.
- मोक्ष सर्वोच्च आध्यात्मिक स्थिती आहे, जी आपल्याला आपल्या जीवनकाळात प्राप्त करावी लागते.

साधकाचा 'मी' ते 'तो' पर्यंतचा प्रवास ध्यानामुळेच होतो हे येथे प्रतिपादले आहे. मात्र लेखकाने या पुस्तकात फक्त समर्पण ध्यानाचाच मार्ग अनुसरावा असे कोठेही उद्धृत केलेले दिसत नाही, आग्रह धरलेला दिसत नाही वा इतर ध्यानपद्धतींवर टीका केलेली आढळून येत नाही.

लेखक स्वतःला गुरुशक्तींचे केवळ माध्यम मानतात व ही गुरुशक्ति ची साधकांना दिली गेलेली बहुमूल्य भेट आहे, ती साधकांना दिली व शेवटी लेखक ईश्वराजवळ प्रार्थना करतात, "ईश्वराजवळ प्रार्थना आहे, व्यक्तिधाम नको, खरोखरीचे, खऱ्या अर्थाने श्रीगुरुशक्ति धाम बनावे आणि या स्थानावर कोणत्याही आत्म्याला परमात्म्याची अनुभूती व्हावी आणि प्रतिमेच्या निमित्ताने कोणत्याही साधकाने संपूर्ण

समर्पणाने परमात्म्याच्या समोर झुकावे आणि परमात्म्याशी एकरूप होऊन परमात्म्याच्या सान्निध्याची अनुभूती प्राप्त करावी, बस हीच शुद्ध इच्छा आहे.” व या शुद्ध इच्छेपोटीच हे आध्यात्मिक सत्य हे पोथीरूप पुस्तक लिहिले आहे.

#### ४.३ समारोप :

पूर्वपरंपरा टिकवून भविष्याची वाट या ध्यानपद्धतीच्या साहित्याद्वारे निर्माण करण्यात आली आहे. प्रासादिक भाषाशैलीमध्ये गुरुशक्ति च्या आदेशानुसार हिमालयातील समर्पण ध्यान समाजामध्ये या पुस्तकाद्वारे आणले गेले आहे. हिमालयातील निसर्ग सौंदर्याचे उत्कट संवेदनशीलतेने वर्णन केल्याचे दिसून येते. ध्यान संकल्पनेबरोबरच आजच्या वर्तमानकाळातील समस्या, गरजा व आवश्यकता यांना अनुसरून हा ध्यानविधी आहे. या ग्रंथामधून समर्पण ध्यानाचे एक वैशिष्ट्य वारंवार उद्धृत करणेत आले आहे ते म्हणजे नियमांचे कोणतेही जंजाळ नाही. ध्यानासाठी आहार, वेळ, आसन व बाकी कोणतेही बंधन नाही. जे काय करता ते करावे फक्त त्याबरोबर त्याला ध्यानाची जोड द्यावी, जे आपल्यासाठी अयोग्य आहे, वाईट आहे ते ध्यानामुळे आपोआप सुटेल. कोणतीही गोष्ट सोडू नये तर ती आपोआप सुटावी हा विचार यामागे आहे. चित्तशुद्धी ही प्रामुख्याने पृथ्वी, आप, जल, तेज, वासू अशा निसर्गतत्त्वांमध्ये होते कारण याच तत्त्वांनी आपण बनलेलो असतो. या तत्त्वांमध्ये ध्यान केल्यास चित्तशुद्धी होते हे या साहित्यातून नमूद केलेले दिसून येते. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींची उत्कट संवेदनशीलता या दोन्ही साहित्यकृतींमधून दिसून येते. आई व पत्नीचे स्वामीजींच्या आध्यात्मिक स्थितीत असणारे योगदान फार मोलाचे मानले आहे किंबहुना संपूर्ण समर्पण ध्यानाचा पाया सन्मान हाच आहे.

जिवंत सद्गुरू प्रत्यक्ष मार्गदर्शन करू शकतात. वर्तमानातील हे सद्गुरू असल्याने वर्तमानकालीन परिस्थितीची वैशिष्ट्ये, आजच्या काळाच्या गरजा, या पिढीची मानसिकता यांची जाण असल्याने आजच्या काळाला पुरक अशीच ही ध्यानपद्धती श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींनी विकसित केली आहे. ध्यानामधील बऱ्याच तत्त्वांची,

स्वामीजींना अनेक गुरूंनी 'माध्यम' म्हणून का निवडले यावर या ग्रंथामध्ये वारंवार पुनरावृत्ती करावी लागली असावी. वरपांगी साध्या वाटणाऱ्या विचारांमध्ये, शैलीमध्ये सहजता आली असली तरी अनुभूतीच्या, स्वामीजींच्या आध्यात्मिक शक्ति चे पक्क व परिणत चित्रण या ग्रंथामधून झालेले दिसून येते. या ध्यानामुळे आपल्यामधील नकारात्मकता हळूहळू निघून जाते व सकारात्मकता विकसित होत जाते. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींना समर्पण शरीर, धन वा संपत्तीचे, गुरूकार्याचे अभिप्रेत नाही तर आपण आपल्याला शारीरिक रूपाने विसरून जाऊन आत्मिक रूपाने आपल्या गुरूच्या आत्मिक शक्ति मध्ये सामावून जाणे हे अभिप्रेत आहे असे या ग्रंथांमधून प्रतिबिंबित झालेले दिसून येते.

#### ४.४ संदर्भ :

१. हिमालयाचा समर्पण योग (भाग १), शिवकृपानंद स्वामीजी, बाबा स्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडीया प्रा.लि., मुंबई, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. ७,८
२. तत्रैव, पृ. क्र. ८
३. तत्रैव, पृ. क्र. १९
४. तत्रैव, पृ. क्र. २६,२७
५. अंतरीचा मागोवा, गो. खं. प्रधान, भारतीय विद्याभवन, शिवाजीनगर, पुणे, १५ आ. २०१७, पृ. क्र. ४१
६. हिमालयाचा समर्पण योग (भाग १), ऊनि- श्री. शिवकृपानंद स्वामी, बाबा स्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडीया प्रा. लि., मुंबई, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. ४१
७. तत्रैव, पृ. क्र. ५२
८. गुरुर्ब्रह्माः गुरुर्विष्णुः, प. पू. श्री. सवितानंद, प्रसाद प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे, तृ. आ. २०१२, पृ. क्र. ८०
९. हिमालयाचा समर्पण योग (भाग १), ऊनि- श्री. शिवकृपानंद स्वामी, बाबा स्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडीया प्रा.लि., मुंबई, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. ६८
१०. तत्रैव, पृ. क्र. ९०
११. ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, डॉ. संप्रसाद विनोद, अनमोल प्रकाशन, पुणे, प्र.आ. पृ.क्र. १६४
१२. हिमालयाचा समर्पण योग (भाग १), ऊनि- श्री. शिवकृपानंद स्वामी, बाबा स्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडीया प्रा. लि., मुंबई, प्र. आ. २०१०, पृ. क्र. १३८
१३. तत्रैव, पृ. क्र. १५१
१४. तत्रैव, पृ. क्र. २०४



१५. ऋषीप्रसाद मासिक, श्री. बापूजी साबरमती, अहमदाबाद, जुन २०१७, पृ. क्र. १४
१६. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी, “आध्यात्मिक सत्य”, बाबा स्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडीया प्रा.लि., मुंबई, प्र. आ. २०१२, पृ. क्र. ९
१७. तत्रैव, पृ. क्र. २४, २५
१८. आनंदाचे डोही, डॉ. सौ. सुनिती सहस्त्रबुद्धे, प्रसाद मासिक, प्रसाद प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे, जुन २०१७, पृ. क्र. १८
१९. आध्यात्मिक सत्य, ऊनि- श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी, बाबा स्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडीया प्रा.लि., मुंबई, प्र. आ. २०१२, पृ. क्र. २७,२८
२०. तत्रैव, पृ. क्र. ४७
२१. तत्रैव, पृ. क्र. ६४,६५
२२. हे जीवना, रिलॅक्स प्लीज, स्वामी सुखबोधानंद, प्रसन्न ट्रस्ट, मल्लेश्वरम, बेंगलोर, दु. आ. २००६, पृ. क्र. १५०
२३. अंतरीचा मागोवा, गो. खं. प्रधान, भारतीय विद्या भवन पुणे, आ. १५ २०१७, पृ. क्र २०१६
२४. आध्यात्मिक सत्य, ऊनि- श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी, बाबा स्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडीया प्रा. लि., मुंबई, प्र. आ. २०१२, पृ. क्र. १७३

## प्रकरण पाचवे ओशो ध्यानपद्धती

### ५.० प्रस्तावना :

मानवी जीवन कसे असावे? धबधब्यासारखे उडी घेणारे असावे. कारण जे पाणी वाहत नाही ते कुजते, नासते त्याचे डबके होते. विचार सतत वाहत राहिल्याने त्यातूनच नविन क्रांती, निर्माण होते. तस पाहिले तर ओशो पटकन समजणे कोणालाच शक्य नाही. ओशोंची प्रवचने, ऐकून अचेतन मनात एक वादळ निर्माण होते. त्यांच्या द्रष्टेपणाची, विशालतेची कल्पना येते. स्वतःपाशी नीरक्षीर विवेकबुद्धी आहे असे मानणाऱ्या व्यक्तित्ते तरी निदान ओशोंचे विचार समजून घ्यायचा प्रयत्न करायला हवा.

ओशोंचे विचार आपल्या मनाची शकले उडवतात. आपल्या आवडत्या साचेबंद तत्वांबाबतचे नवे, वेगळे विश्लेषण ऐकून, आपल्या मनाच्या चिंधड्या उडतात. प्रत्येकाला मनन, आत्मचिंतनकरण्याची बुद्धी ईश्वराने दिली आहे. ओशोंचे सांगणे आहे की, तुम्हीच ईश्वर प्राप्त करून घ्या. तसे पाहिले तर त्यांचे तत्त्वज्ञान साधे आहे. ईश्वरप्राप्तीसाठी आपल्याला कोणत्याही मध्यस्थांची आवश्यकता नाही. सर्व धर्मांना एकमेकांपासून विभक्त ठेवणाऱ्या मुळावरच ओशोंनी घाव घातला आहे. ओशोंची भाषा सरळ, सोपी, निर्भिड, तर्कशुद्ध आहे कुणाची तमा न बाळगता त्यांनी प्रस्थापित धर्ममार्तंडांवर तुफानी हल्ले चढवले आहेत. सक्रिय ध्यानाची निर्मिती करून ओशोंनी सर्वांसाठी एक नवे अवकाश उपलब्ध करून दिले आहे.

ओशोंनी शंभराहून अधिक ध्यानविधी सांगितले आहेत. ओशोंनी स्वतः नविन ध्यानविधी रचले व जुने ध्यानविधी नव्या भाषेत समजावून सांगितले. ओशो म्हणतात की, “मी तुम्हाला अनेकानेक ध्यानपद्धती सांगतोय. यातील तुम्हाला भावतील त्या ध्यानपद्धतीचे प्रयोग करा. तुमच्या पिंडाला लागू पडेल असा ध्यानविधी निवडा आणि त्या पद्धतीने नित्यध्यान करा.”

ओशोंनी भक्ती, तंत्रज्ञान, योग, ध्यान इत्यादी विविध मार्ग सुचवले असले तरी ओशोंचा विशेष कटाक्ष ध्यानावरच होता. त्याशिवाय ओशोंनी स्वतः विविध ध्यान प्रक्रिया रचल्या आहेत, सक्रिय ध्यान, नादब्रह्म, कुंडलिनी, नटराज, मिस्टिक रोज इत्यादी. ओशोंच्या मते, साधकाने स्वतः प्रयोग करून, स्वतःला कुठची ध्यान प्रक्रिया लागू पडते, ते शोधायला हवे. 'आत्मविकास' हा मापदंड आहे व त्या दृष्टीने साधना करायला हवी.

**लेखक परिचय :** ओशोंच्या आई मध्यप्रदेशातील कुचवाडा (जि. रायसेन) गावच्या. त्यांचा जन्म १९१५ सालचा व त्यांचे नाव सरस्वती. ओशोंचे वडील मध्यप्रदेशातल्या टिमरनी गावचे. त्यांचा जन्म १९०८ सालचा. त्यांचे नाव बाबुलाल दोन्ही कुटुंबे जन्माने दिगंबर पंथीय जैन धर्मीय आहेत. १९३४ च्या सुमारास ओशोंचे आजोबा टिमरनीहून गाडरवाड्यास राहायला आले. त्यांचे कापडाचे दुकान होते. गाडरवाड्याला ते सर्व जण एकत्र-कुटुंबात राहत होते. त्या काळच्या रिवाजाप्रमाणे बाबुलालांचे लग्न लवकर झाले. बाबूलाल व सरस्वती यांना ११ डिसेंबर १९३१ ला कुचवाड्यात पहिला मुलगा झाला, मुलाचे नाव ठेवले रजनीश-चंद्रमोहन. सात वर्षांचे होईपर्यंत ओशो कुचवाड्यातच आजोळी राहिले. १९३८ मध्ये नानाआजोबा वारल्यामुळे, नानीआजी व ओशो कुचवाड्याहून गाडरवाड्याला राहायला आले. ओशोंची नानी (आईची आई) खजुराहोची. जे एके काळी तांत्रिकांचे प्रमुख केंद्र होते. ओशोंप्रमाणेच ती अत्यंत स्वतंत्र विचारांची होती. ओशोंच्या विद्रोही वृत्तीला तिने कधी विरोध केला नाही. उलट प्रोत्साहनच दिले. १९७० साली देह सोडण्यापूर्वी नानी ओशोंच्या शिष्या झाल्या होत्या.

१९३८-३९ ला गाडरवाड्यात आल्यानंतरच ओशोंचे शालेय शिक्षण सुरू झाले आणि १९५० मध्ये ते संपले. १९५१ मध्ये ओशोंनी जबलपूरच्या डी. एन. कॉलेजमध्ये प्रवेश घेतला व १९५५ ला ते बी.ए. (तत्त्वज्ञान) उत्तीर्ण झाले. त्यानंतर एम.ए. साठी दोन वर्षे ते सागर विद्यापीठात होते. एम.ए. च्या परिक्षेत ते सर्वप्रथम आले व

सुवर्णपदकाचे मानकरी ठरले. विद्यार्थीदशेतच दिनांक २१ मार्च १९५३ ला ओशॉंना जबलपूरच्या भवरताल बागेमध्ये आत्मसाक्षात्कार झाला.

रायपूर संस्कृत कॉलेजमध्ये ते तत्त्वज्ञानाचे व्याख्याते (इशलींश) म्हणून १९५७ मध्ये रुजू झाले. एक वर्षानंतर जबलपूरच्या विद्यापीठात महाकोशल आर्ट्स महाविद्यालयामध्ये तत्त्वज्ञानाचा व्याख्याता/ प्राध्यापक म्हणून त्यांची नेमणूक झाली. ती नोकरी त्यांनी १९६६ मध्ये सोडली.

राजस्थानमध्ये मुळाला महावीर या गावी १९६४ मध्ये ओशॉंनी पहिले दहा दिवसांचे ध्यान शिबिर संयोजित केले आणि त्यानंतर ठिकठिकाणी ध्यानशिबिरे सुरू झाली.

ओशॉंनी वर्तमान युगासाठी योजलेल्या (की बेतलेल्या) सक्रिय ध्यानाचा पहिला प्रयोग एप्रिल १९७० मध्ये मुंबईत केला. ओशॉंच्या मते सक्रिय ध्यान सुमारे तीन ते सहा महिने नित्यनेमाने केल्यास चित्तशुद्धीला सुरुवात होते व साधक शांत ध्यानासाठी, अध्यात्मयात्रेसाठी तयार होतो. ओशॉंनी स्वतःच म्हटल्याप्रमाणे ते कधी जन्माला आले नाहीत वा वारलेले नाहीत. त्यांनी केवळ या पृथ्वीला दि. ११ डिसेंबर १९३१ ते दि. १९ जानेवारी १९९० या कालावधीत भेट दिली.

ओशॉंच्या समाधीनंतर त्यांचे युगप्रवर्तक तत्त्वज्ञान साऱ्या जगभर अधिक वेगाने पसरत आहे. एका नव्या मानवाचा, एका धर्मातीत धर्माचा उदय झाला आहे. तो रुजला आहे आणि दिवसेंदिवस अधिकाधिक वृद्धिंगत होत आहे.

५.१ ध्यानसूत्रे :

ध्यानाच्या विविधपद्धतींमध्ये जशी वैविध्यता आहे, स्पष्टीकरणाच्या बाबी वेगवेगळ्या आहेत. त्याचप्रमाणे या ध्यानपद्धतींचे विवेचन वेगवेगळ्या पद्धतीने वाङ्मयाच्या वेगवेगळ्या साहित्यातून अविष्कारित झाले आहे. यामध्ये नेमक्या व मोजक्या शब्दांच्या मांडणीतून ध्यानाचे वर्णन ओशो यांच्या वाङ्मयातून प्रतिबिंबित झाले आहे. यापैकी मैलाचा दगड म्हणता येईल असे पुस्तक म्हणजे ध्यानसूत्र होय.

उद्देश, प्रस्तावना : ध्यानाचे महत्त्व अगदी एका पंक्तीत ओशो यांनी मांडले आहे. त्यांच्या मते 'ध्यानाची साधना कराल तर तुमचे जीवन सार्थ होईल; ध्यानाअभावी मात्र सारंच व्यर्थ होईल'.

सार्थ-व्यर्थ अशा समर्पक यमक शब्दालंकारातून त्यांनी ध्यानाची जीवनात असणारी आत्यंतिक आवश्यकता स्पष्ट केली आहे. किंबहुना ध्यान आहे तरच जीवन सार्थ आहे हे अतिशय कळकळीने आपल्या प्रवचनांमधून मांडले आहे.

ध्यानशिबिरामधल्या प्रवचनांचे तसेच ध्यानाच्या प्रयोगाचे संकलन असलेले हे पुस्तक आहे. ओशोंच्या मते शरीर, विचार व भावना यांच्या एकेका पापुद्र्यांनी पेशीपेशींना विलीन करण्याची अद्भूत कला समजावताना ओशो संपूर्ण स्वास्थ्य, तसेच संतुलनाकडे घेऊन जातात. या संतुलनाबरोबरच पुढील विषय मांडले आहेत.

अ) कामशक्ति चा सर्जनशील उपयोग कसा करावा ?

ब) क्रोध म्हणजे काय ?

क) अहंकाराला कोणत्या शक्ति मध्ये बदलता येईल ?

ड) वैज्ञानिक युगात अध्यात्म व ध्यानाचे स्थान.

या सर्व विषयांच्या अनुषंगाने ध्यानाचे महत्त्व अधोरेखित करताना ध्यानाचे महत्त्व स्पष्ट करण्यासाठी त्यांच्या मते सत्याची प्राप्ती होण्यापेक्षाही सत्याच्या शोधासाठीची तृषार्तता महत्त्वाची असते. या शोधाचे स्वागत करताना ईश्वरप्राप्तीची उत्कंठा व ओढ आपल्यातील ईश्वराचे दर्शन घडविते. ओशोंच्या प्रवचनांमधून जाणवलेले वैशिष्ट्य म्हणजे ठामपणे, अगदी ठासून त्यांनी या सत्याच्या, ईश्वराच्या शोधाचे महत्त्व प्रतिपादलेले आहे.

ईश्वरप्राप्तीची उत्कंठा आणि ओढ आपल्यातील ईश्वराचे दर्शन करविते. आपल्या तरल जाणिवा ईश्वरासाठी तेवत राहिल्या पाहिजेत. ही अंतःजागृती महत्त्वाची आहे. हे एक अभियानच आहे. आपणच हे अभियान निरंतर सुरू ठेवायचे आहे. बीजाचा वृक्ष करायचा असेल, तर त्याची सर्वाथाने जोपासना करावी लागेल. एका बीजाची एवढी क्षमता असेल तर मनुष्यमात्राची क्षमता किती अफाट असेल? छोटासा अणू विस्फोट

घडवू शकतो, तर मानवाच्या चेतनेत केवढी प्रचंड ऊर्जा सामावली आहे. ही ऊर्जा म्हणजेच ईश्वर होय !

ज्याला ज्याला या परमात्म्याच्या प्राप्तीची तहान लागली आहे. त्याचे अंतःकरणापासून ते स्वागत करतात व संपूर्ण जीवनासाठी एक खूप आशेने भरून गेलेला दृष्टीकोन कसा महत्त्वाचा आहे याचे प्रतिपादन करतात. “ साधनेच्या संबंदात आशेनं भरलेलं असणं फार महत्त्वाचं असतं.

आशेच्या संदर्भात एक महत्त्वाचे तत्त्व सांगितले आहे, एक मुलभूत कल्पना, म्हणजे आशेने भरलेले असणे. हा विश्वास बाळगावा की, कधीही कोणाला शांती मिळाली आहे, आनंद मिळाला आहे, तर तो मलाही लाभेल, निराश होऊन आपलाच अपमान नका करून घेऊ नये. निराशा स्वतःच सगळ्यात मोठा अपमान असतो.”

माणसामध्ये असणाऱ्या निराशेचे प्राबल्य, जे स्वतःकडे आहे त्याची जाणीव वा महत्त्व नसणे हे पटविण्यासाठी त्यांनी धडधाकट शरीर असूनही स्वतःला दरिद्री समजणाऱ्या माणसाचे समर्पक उदाहरण दिले आहे व तीन दिवसात संभाषण करू नये, अल्प भोजनाचे आणि भोजनाचे महत्त्व इ. सांगितले आहे.

लेखकाच्या मते जास्तीत जास्त मौन पाळल्यास वाचलेल्या शक्ति चा उपयोग साधनेत करता येतो व ज्या हेतूने साधना करतो तो सफल होतो.

मौनाचे प्राथमिक फायदे सांगताना ओशो आणखी उच्च पातळीवर घेऊन जातात. हळुवारपणे आतील चेतनेचा आवाज कसा येतो, हे उलगडून स्पष्ट करतात. आपण सगळी बातचीत अंतर्बाह्य बंद करतो, तेव्हा निसर्ग कुठल्याशा रहस्यमय पद्धतीने तुमच्याशी संभाषण सुरू करतो. बहुधा आपल्याशी तो सततच बोलत असतो, पण आपण आपल्या संभाषणात इतके दंग असतो की, तो हळुवार आवाज आपल्याला ऐकू येत नाही. आपल्याला आपले सारे आवाज बंद करावे लागतील, म्हणजे प्रत्येकाच्या आत चाललेला त्या अंतःस चेतनेचा आवाज आपल्याला ऐकू येईल.

**ध्यानामुळे सकारात्मक दृष्टीकोन :**

मौन ध्यानामुळे आपल्यात सकारात्मक दृष्टीकोन, प्रत्येक गोष्टीबद्दल कृतज्ञता कशी निर्माण होते हे एका कथेद्वारा निवेदन करतात. एका चिनी साध्वीच्या कथेद्वारे प्रतिकूल परिस्थितीतही एकटे राहिल्यामुळे मिळालेल्या आनंदाचे, कृतज्ञतेचे वर्णन करताना लेखक आपल्यासारखी माणसे या परिस्थितीत कशी संतापली असती, घृणा, क्रोध यांनी भरून गेली असती हे सांगून वाचकांसमोर आरसाच धरला आहे.

प्रत्येक गोष्टीबद्दल कृतज्ञतेने भरून जायचे आहे. जे मिळेल त्याबद्दल धन्यवाद. जे मिळत नाही, त्याच्याशी काही घेणे नाही. या भूमिकेतून एक अर्थ निर्माण होतो. या भूमिकेत आतवर एक निश्चितता निर्माण होते आणि असा दृष्टीकोन फक्त संकल्प केल्यानेच येतो म्हणून ध्यान संकल्प महत्त्वाचा आहे.

**संकल्प दृढता :** मौन, कृतज्ञता याबरोबरच साधनेत संकल्पाची दृढता कशी आवश्यक आहे हे स्पष्ट करतात. पूर्ण मनाने-चेतन व अचेतन मन-शांत होऊन ध्यान प्राप्त होते. यासाठी संकल्प प्रयोग सांगितला आहे, “या क्षणाच्या स्थितीत सगळे प्राण हवा मागत असते. तेव्हा तुम्ही आपल्या मनात, मी ध्यानात प्रवेश करेनच करेन, या संकल्पाची सतत उजळणी करत राहा. जेव्हा आपले सगळे प्राण श्वास मागत असतील तेव्हा आपल्या मनात, मी ध्यानात प्रवेश केल्याशिवाय राहणार नाही, हाच भाव घोळत ठेवा. हा माझा संकल्प आहे की, मी ध्यानात निश्चितपणे प्रवेश करेन.”<sup>१</sup>

दृढ संकल्प स्पष्ट करताना परिणामही दाखवून देतात तो परिणाम म्हणजे हा श्वास रोखून केलेला संकल्प अंतःसर्जनापर्यंत प्रवेश करतो. झोपण्याच्यावेळी हा संकल्प अतिशय परिणामकारक ठरतो.

ध्यानसाधनेच्या पद्धतीबद्दल बोलतांना ओशो म्हणतात की, “ध्यानसाधना ही तपश्चर्या आहे. संकल्पध्यानात प्रवेश करताना हे आवर्जून नमूद करतात, मात्र तपश्चर्या वा ध्यानसाधना यांच्याबाबत पारंपारिक समजुतीला ओशो छेद देतात. तपश्चर्या म्हणजे हिमालयात, रानावनात, गुहेत जाऊन बसणे, उपवास करणे. अगर शारीरिक, मानसिक

पीडा स्वतःला देणे म्हणजे ध्यान ध्यान अगर तपश्चर्या नव्हे.”<sup>२</sup> या ध्यानपद्धतीत त्यांनी पुढील टप्पे सांगून विवेचन केले आहे.

अ) शरीरशुद्धी, ब) विचारशुद्धी, क) भावशुद्धी, ड) शरीर शून्यता आणि इ) भावशून्यता

शरीरशुद्धीची अंतरंगसूत्रं : ओशोंच्या विचारपद्धती व लेखन यातून जी ध्यानपद्धती त्यांनी विकसित केलेली आहे, साधनेची जी दृष्टी त्यांनी सांगितली आहे ती कोणत्याही शास्त्रांवर ग्रंथांवर वा विशिष्ट संप्रदायावर आधारलेली नाही तर स्वतःमध्ये शिरून हे जाणलेय असा दावा ते करतात, या काळात पीडा, संताप, प्रयत्नांची पराकाष्ठा अंतरंग प्रवेशासाठी त्यांनी अनुभवले. अपार दुःख, पीडा स्वतःबाबत अनुभवले, मात्र या प्रयोगाचा त्यांच्यावर एक परिणाम चांगला झाला म्हणजे स्वतःबाबत दुःख, पीडा अंतरंगातून निघून गेली. त्यापुढील उन्नत टप्पा त्यांनी गाठला असे ते म्हणतात. त्यावर ते भाष्य करतात, “एक नव्या प्रकाराचे दुःख आता जीवनात प्रविष्ट झालं आणि ते दुःख असं की, मी माझ्या चारही बाजूंनी जी कुठली माणसं पाहतो, ती त्रासात आणि पिडीत असल्यासारखी वाटतात. मला तर वाटतं की, त्यांचे निराकरण अगदी सोपे असते. मला वाटते, त्यांनी दारावर टकटक केली तर दार उघडेल, आणि ते दारापाशी उभे राहूनच रडतायत. तेव्हा मी अगदी नव्या प्रकारचे दुःख आणि पीडा अनुभवतो.”

या दुःखाच्या निराकरणासाठी लोकांनी स्वतःच्या जीवनाच्या संबंधात चिंतन, मनन केले तर त्यांच्यातील सत्याची तहान जागृत होईल म्हणून चिंतन, मनन व विचार करावा हे स्पष्ट करण्यासाठी गौतम बुद्दाला जी दुःखाची दृश्ये दिसली त्यावर त्यांनी चिंतन, मनन केले हे समर्पक उदाहरण दिले आहे.

ज्याने दुसऱ्यांच्या बाबतीत जे घडले आहे, ते आपल्याही बाबतीत घडेल हे जाणले, समजून घेतले असा माणूस चिंतन आणि मननात समर्थ झालेला आहे व असे डोळे उघडे ठेऊन पाहिल्यास चिंतन, मनन निर्माण होईल व हे विराट सत्य जाणून घ्यायची तहान देईल असा दावा करतात.



शरीरशुद्धीबद्दल बोलतांना ओशो म्हणतात, “यासाठी प्रथम आवश्यकता आहे ती शरीरशुद्धीची कारणे त्यांच्या मते शरीर हे जगाचे व सत्याचे केवळ माध्यम आहे. त्याला शत्रू, मित्र नाही”<sup>३</sup> एक वेगळा विचार शरीरशुद्धीच्या बाबत मांडला आहे. वेगळा अर्थ आयाम दिला. शरीरशुद्धी म्हणजे शरीरात अडथळा किंवा ग्रंथी, कॉम्प्लेक्स असता नयेत. जर शरीर सर्वस्वी ग्रंथीविरहित असेल, त्यात कुठलीही ग्रंथी नसेल, त्यात कुठलाही गुंता नसेल, शरीरात कुठे कसला अडथळा नसेल तर शरीर शुद्ध स्थितीत राहते आणि अंतरंगातल्या प्रवेशात सहभागी होते. तुम्ही जर खूप क्रुद्ध झालात, संतापलात आणि संताप व्यक्त करू शकला नाहीत, तर त्या क्रोधाची जी उष्णता निर्माण होईल ती शरीराच्या कुठल्या तरी अवयवात ग्रंथी निर्माण करेल.

या ग्रंथी नाहीशा करण्यासाठी या ग्रंथीचे निरीक्षण करावे असे ते सुचवतात व मानसिकतेत याचे मूळ आहे हे स्पष्ट करतात. पन्नास आजार शरीरात नव्हे तर मनात असतात व हे मनाचे आजार ग्रंथी निर्माण करतात. म्हणूनच त्यांना शरीर फार अद्भूत जागा, गोष्ट वाटते.

शरीरशुद्धीसाठी पहिले पाऊल त्यांनी सांगितले ते म्हणजे शरीराच्या ग्रंथीचे विसर्जन आवश्यक आहे व या विसर्जनाचा महत्त्वाचा उपाय सांगितला आहे. महिन्यातून एकदा खोलीत कोंडून घेऊन घेऊन जे जे शरीराला करावेसे वाटेल ते करावे. अर्ध्या तासानंतर शांत, स्वस्थता अनुभवता येईल. रिलॅक्सेशन माणसाला कसे आवश्यक आहे हे स्पष्ट करण्यासाठी दोन महायुद्धांच्या काळात आत्महत्या, खून कमी झाले, मनोरूग्णांची संख्या कमी झाली हे उदाहरण देतात. युद्धाच्या ज्या बातम्या होत्या, जो आवेश-उत्साह होता, त्यात माणसाच्या बऱ्याचशा ग्रंथी विसर्जित झाल्या आणि तेवढ्या ग्रंथींनी त्याला वाचवले.

लोकांची शरीरे अशुद्ध आहेत आणि ग्रंथींनी भरलेली आहेत आणि त्यांना संघर्षासाठी कुठले तरी निमित्त हवे आहे. ते कुठले तरी छोटे निमित्त घेतील आणि भांडतील आणि भांडणामुळे त्यांना मोकळे वाटेल, त्यांना हलके वाटेल.

या प्रयोगाचा एक परिणाम शरीरशुद्धीच्या दृष्टीने महत्त्वाचा वाटतो तो म्हणजे शरीर एक अद्भूत साधेपण, सात्विकता व शुद्धी प्राप्त करेल.

शरीरातील जुन्या ग्रंथींचे विसर्जन जसे करायचे त्याचप्रमाणे नवीन ग्रंथी निर्माण होणार नाही याचीही काळजी घेणे आवश्यक आहे. यासाठी हा प्रयोग करण्यास ते आवर्जून सांगतात. मग शरीर, मन तरूण राहते म्हणूनच वार्धक्य जेवढे सुंदर असते तेवढे तारूण्य नसते कारण तरूणपणात वेग असतात, तर म्हातारपण निरावेग असते.

हा वेग शक्ति निर्माण करतो व आपल्याला विकृत करून नष्ट होतो हे नमूद करताना शक्ति निराकारण करण्याचा प्रयोग सांगितला आहे. ते म्हणतात, “तुम्ही ऑफिसात बसला आहात, तुम्हाला प्रचंड राग आलाय आणि तुम्ही तो व्यक्त करू शकत नाही आहात, तुम्ही एक काम करा. जी शक्ति निर्माण झालीय, तिचे क्रिएटिव्ह ट्रान्सफॉर्मेशन करा. आपले दोन्ही पाय जोराने आक्रसून घ्या, जेवढे आक्रसणे शक्य आहे तेवढे, स्टीफ करा, पूर्ण ओढत जा. हे ओढून घेणे जेव्हा पूर्णपणे आपल्या शक्ति च्या बाहेर जाईल तेव्हा ते एकदम रिलॅक्स करा.

तुम्ही थक व्हाल, संतापाचे निराकरण झाले हे पाहून आणि आपल्या पायाचे स्नायू सुंदर होऊन जातील, व्यायामही झाला, तो जो क्रोधाचा वेग उठला होता. त्याने काही विकृत केले नाही, उलट आपले पाय तो सुंदर करून घ्या. तेव्हा तुमच्या शरीराचे जे भाग कमजोर होतील, ते संतापाच्या माध्यमातून सुंदर करून घ्या, स्वस्थ करून घ्या. कारण ती जी एनर्जी निर्माण झालीय, तिचा क्रिएटिव्ह, सृजनात्मक उपयोग होऊन जाईल.”

शरीरशुद्धीसाठी जुन्या ग्रंथींचे निराकरण व नव्या ग्रंथीचा सृजनात्मक उपयोग या शरीरशुद्धीच्या दोन प्राथमिक अवस्था आहेत. माणूस वाईट कामे का करतो याचा उहापोह लेखकाने केला आहे. शक्ति चा सृजनात्मक उपयोग करावा यासाठी उपाय सांगितले आहेत.

सृजनात्मक उपयोग कसा करावा हे विवरण त्यांनी केले आहे. “सृजनात्मक याचा अर्थ जे आपण आपल्या आनंदासाठी निर्माण करत आहात. एक मूर्ती तयार करा, काहीच हरकत नाही. ते करा फक्त आनंदासाठी, व्यवसायासाठी नाही. आयुष्यात एक काम निवडा, ज्यात आपल्याला आनंद आहे, जे आपला व्यवसाय नाही. तेव्हा आपल्या बऱ्याचशा शक्ति चे विनाशात्मक रूप बदलेल आणि ते निर्मितीत विलीन होईल. जगात जे खूप मोठेमोठे निर्मितीशील शिल्पकार, चित्रकार किंवा कवी होऊन गेले, त्यांच्या अविवाहित राहण्याचे आणखी कुठलं रहस्य नाहीए. एकूण रहस्य एवढेच आहे की, त्या सगळ्या शक्ति त्यांच्या निर्मितीत विलीन झाल्या.”

या सृजनात्मक विवेचनाबरोबरच शरीरशुद्धीसाठी आहार व विहार यांचेही निमंत्रण कशाप्रकारे हवे ते स्पष्ट करतात. त्यांच्या मते शरीर व मन संयुक्त घटना असल्याने दोहोंचे एकमेकांबरोबर परिणाम होतात म्हणून भोजनात विवेक असणे आवश्यक मानतात. आळस भरेल इतके भोजन करू नये किंवा क्षीणता येईल इतके कमी खाऊ नये. या मुलभूत बाबीबरोबर व्यायाम व विश्रांतीबाबत थोडक्याच विवेचन केले आहे. थोडा व्यायाम व थोडी विश्रांती शरीरशुचितेला नियमित ठेवते. ही झोपेने मिळणारी विश्रांती खोल हवी, गाढ निद्रा हवी. याबाबत सारांशाने ते नमूद करतात. “आम्ही आहार व विहार नेहमीच संयत मानलाय. जसा आहार असेल, जसा विहार असेल, जर त्या दोहोंमध्ये सात्विकता असेल तर जीवनात मोठी गती आणि मोठा आंतरिक प्रवेश व्हायला सुरुवात होईल.”

**चित्तशक्ति चे रूपांतर :** शरीरशुद्धीप्रमाणेच ध्यानसाधनेसाठी चित्तशुद्धी महत्त्वाची आहे. शांतीचा, आनंदाचा अनुभव सदैव टिकवून ठेवायचा असेल तर एक महत्त्वाचा मार्ग सांगितला आहे. ते म्हणतात, “ध्यानात अनुभवलेली जी चित्तस्थिती आहे तिचे पुनःपुन्हा स्मरण करणे होय. ही थोड्या प्रयत्नाने साधणारी क्रिया आहे. श्वास मंद करून नाकापाशी जिथे श्वासाचे कंपन होते त्याचे स्मरण करून आपण आनंदित स्वस्थ आहोत असा भावाचे स्मरण करावे. उठताना, झोपताना, काम करताना खोल श्वास घेऊन या

भावस्थितीचे स्मरण करावे. दिवसभरात मिनिटभरासाठी या स्थितीचे स्मरण वीस पंचवीस वेळा करत राहिले तर पुढे-पुढे स्मरण करावे लागत नाही, ते टिकून राहते अशी स्थिती येते. श्वास घेताना, सोडताना असा संकल्प करूनही ही भावस्थिती येते. तेव्हा आज सकाळी तुम्हाला ध्यानात चांगले वाटले असेल तर, दिवसात दहा-पाच वेळा त्याचे पुनर्स्मरण फार महत्त्वाचे ठरेल. त्या पद्धतीने ती स्मृती गहिरी होईल आणि पुन्हा-पुन्हा स्मरण झाल्यावर ती चित्ताच्या स्थायी स्वभावाचा हिस्सा होईल.”

चित्तशक्ति बद्दल उहापोह करतांना ओशो असे म्हणतात की, “चित्तवृत्तींचा परिपूर्ण विरोध म्हणजे निर्बिज समाधी. समाधीत राजयोग्याला अभिप्रेत असलेली जाणीवेची अंतिम कैवल्य अवस्था. माणूस नेहमी एक चूक करतो ती म्हणजे चुकीचे आहे ते स्मरण जास्त करतो. माणसाच्या मूलभूत चुकांमध्ये एक अशी आहे की, जे विधायक आहे त्याचे स्मरण करत नाही.”<sup>४</sup>

ही चूक टाळण्यासाठी ओशो विधायक अनुभूतींचे स्मरण महत्त्वाचे मानतात. या अनुभूतींचे पुनःनिर्माण होण्याची शक्यता वाढते. घृणा, औदासिन्यता यांचे स्मरण पुनःपुन्हा केल्यास त्याचे कल निर्माण होतात व हे भाव स्थायी होतात. म्हणून जे ज्ञाले आहे त्याला स्मरण करू नका, मनातून फेकून देण्यास सांगतात. विधायक अनुभूतीबाबत शाश्वत सत्य ओशो सांगतात, आपल्या स्मृतीत प्रकाश असेल तर त्यामुळे चारही बाजूंचा अंधारसुद्धा आपल्याला दिसणार नाही, असेही होऊ शकते तुमच्या चारही बाजूंना दुःख असेल पण तुमच्या आत एखादी प्रेमाची, सौंदर्याची, शांतीची अनुभूती असेल तर तुम्हाला चारही बाजूंचे दुःखही दिसणार नाही.

या पुढचा टप्पा अगदी सहजरित्या स्पष्ट केला जशी स्थिती असते तसे हे जगही होऊन जाते. जो माणूस प्रेमाने भरून जातो, त्याच्या दिशेने सगळ्या जगातले प्रेम वाहू लागते.

अशा तऱ्हेने ध्यानातला अनुभव जो भाव शाश्वत सुखात बनतो, स्मरण करतो त्या घटना वाढायला सुरुवात होते दर्शन व्हायला लागते.

मानवी जीवनातील कामवासना (सेक्स) या भावनेचाही विधायक दृष्टीने भाव कसा निर्माण होतो याचे विवेचन करतात. सेक्स व प्रेम या विरोधी गोष्टी आहेत. म्हणून ते प्रेम जेवढे विकसित होईल तेवढे सेक्स क्षीण होत जाते. सेक्सच्या शक्ति चे उदात्तीकरण प्रेमात होते. म्हणून दमन न करता प्रेमाच्या शक्ति त रूपांतर झालेली शक्ति परमात्म्यापर्यंत पोचण्याचा मार्ग बनते. यातूनच ओशो शक्ति चा अनादर न करता शक्ति परिवर्तन करण्यास सांगतात.

**विचारशुद्धी :**

शरीर ही एक बहिरंग साधना होय. यापुढील महत्त्वाची साधना आहे जी अंतरंग साधना आहे ती म्हणजे विचारशुद्धीची आहे. हा शरीरशुद्धीच्या पुढचा टप्पा आहे. विचार हे चित्तावर शुभ व अशुभ परिणाम करतात. मग शुद्ध विचार म्हणजे काय? हा प्रश्न उत्पन्न होतो. त्याचे उत्तर लेखकाने दिले आहे. सत्य, शिव, सुंदर यांना शुद्ध विचारांची केंद्रे त्यांनी मानले आहे. शुद्ध व अशुद्ध विचारांबाबत ते मानतात अशुद्ध विचार बाहेर घेऊन जातो आणि शुद्ध विचार आत घेऊन येतो. अशुद्ध विचाराची दिशा बहिर्गामी आणि अधोगामी आहे आणि शुभ विचार किंवा शुद्ध विचाराची दिशा अंतर्गामी आणि ऊर्ध्वगामी असते. ऊर्ध्वगामी विचार ही म्हणून अद्भूत शक्ति आहे. कोणता विचार करतो यावर बरेचसे अवलंबून आहे. ही केंद्रे जागृत व्हायची असतील तर सत्य, शिव आणि सौंदर्य यापैकी एक केंद्र जरी जागृत झाले तरी दोन केंद्रे आपोआप जागृत होतात. या जागृतीसाठी स्मरणपूर्वक अशुद्ध सोडून स्मरणपूर्वक जे शुद्ध आहे त्यावर स्वतःला स्थिर करून स्थापित होण्यास सांगतात. यासाठी एक पथ्य पाळण्यास सांगितले आहे ते म्हणजे बाहेरून जे विचार आत येतात ते अविवेकपूर्ण पद्धतीने येऊ देऊ नयेत.

बुद्धीच्या होणाऱ्या गोंधळाबद्दल ओशो स्पष्ट करतांना म्हणतात की, “बुद्धीमध्ये जो कचरा होतो त्याचे विवेचन करताना मनाला धर्मशाळेची उपमा दिली आहे. मनाची धर्मशाळा करून विचारांमध्ये कचरा येऊ देऊ नये असे निक्षून बजावतात. यासाठी मनावर पहाऱ्याची आवश्यकता पटवून देतात व विचार संक्रमणात सजग राहावे हे स्पष्ट

करतात. सत्य, शिव आणि सुंदर ही तीनच शुभविचारांची केंद्र आहेत. काम, यश आणि धन ही अशुभ विचारांची केंद्र आहेत.”<sup>५</sup>

विचार शुद्धीकरणासाठी पाच चक्रांच्यावर ध्यान करून शिथिलीकरणाचा प्रयोग सुचविला आहे.

**पाच चक्रे ध्यानातून शिथिलीकरण :**

पाच चक्रांबद्दल बोलतांना ओशो म्हणतात की, “मुलाधार, स्वाधिष्ठान, अनाहत, आज्ञाचक्र व सहस्रार या पाच चक्रांची स्थाने सांगितली आहेत व प्रत्येक चक्रावर त्या त्या अवयवाच्या ठिकाणी ध्यान नेऊन ते चक्र शिथिल व अवयव शिथिल होत आहेत असा भाव, विचार करणे व शेवटी शरीर, श्वास शून्यवत करण्यास सांगतात. योगसाधना म्हणजे कुंडलिनी शक्ति जागृत करणे व षड्चक्रभेदन.”<sup>६</sup> व या शून्यवत अवस्थेत ज्ञानज्योत कशी जळत राहते हे स्पष्ट करून मृत्यूच्या भितीमधून मुक्त होतो याचे विवरण करतात.

**भावशुद्धीची किमया :**

शरीर व विचार शुद्धीनंतरचा पुढचा अधिक महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे भावशुद्धी होय. शरीर व विचार या दोन्हीपेक्षा भावशुद्धीची उपयुक्तता जास्त असते. कारण माणूस विचारांच्या पातळीपेक्षा भावनांच्या पातळीवर जास्त जगतो. घृणा, क्रोध, प्रेम जे काही माणूस व्यक्त करतो ते विचारांपेक्षा भावनांशी संबंधित असते.

भावनांचे महत्त्व सांगताना ते म्हणतात की, “आपण विचार एक करतो, पण वेळेला काम काही वेगळे करतो. त्याचे कारण विचार आणि भावात भिन्नता असते. मी क्रोध व्यक्त करणार नाही असे तुम्ही ठरवता. क्रोध वाईट असतो असा तुम्ही विचार करता, परंतु जेव्हा क्रोध तुम्हाला घेरून टाकतो, तेव्हा तुमचा विचार एका बाजूला पडतो आणि त्याचे क्रोधात रूपांतर होते.”

भावांच्या चार दिशा त्यांनी उलगडल्या आहेत. या तत्त्वांच्या माध्यमातून भाव शुद्ध होऊ शकतात. ही तत्त्वे आहेत मैत्री, करुणा, प्रमुदिता आणि कृतज्ञता हे चार भाव आत्मसात केले तर भावशुद्धी लाभते.

मैत्रीत शक्ति आहे. मैत्रीतून प्रेम उद्भवते. म्हणून ती अंतःकेंद्रित असते. हे पटविण्यासाठी बुद्ध व महावीर यांची उदाहरणे दिली आहेत. त्यांचे प्रेम ही त्यांच्या चित्ताची अवस्था आहे. हा मैत्रीचा बिंदू विकसित करण्याची चारही बाजूंना मैत्रीचे बिंदू पाठवण्यास सांगतात. नदी, झाडे, सूर्य अशानांही संदेश पाठवण्यास सांगतात व यासाठी एक प्रयोग सांगितला आहे. चोवीस तास आपण काम करत असतो, ती कामे आपण कशासाठी करतो? कारण त्याच्या बदल्यात आपली काही अपेक्षा असते. चोवीस तासांत नियमपूर्वक अशी काही कामे करावी की, ज्यांच्या बदल्यात आपल्याला काहीही घ्यायचे नाही. ती कामे प्रेमाची असतील आणि आपल्या आत प्रेम निर्माण करतील तर एखाद्या व्यक्तित्वाच्या बदल्यात त्याची कुठलीही इच्छा नाही असे एखादे काम केले तरी त्याचे त्याला मोठे फळ मिळेल. कारण त्याच्या आत प्रेमाचे केंद्र सक्रिय होईल, विकसित होईल. या प्रयोगाने साधनेत अद्भुत गती येते असे म्हटले आहे.

**करुणा :** करुणा हे मैत्रीचेच रूप आहे. जवळपासच्या माणसांचा, वस्तूंचा थोडा विचार केला तर करुणेने भरून जातो. सगळीकडे करुणा पसरण्यास सांगतात. करुणेने दुसऱ्याचे दुःख कमी होते व करुणेची आवश्यकता सांगताना ते स्पष्ट करतात. जो दुसऱ्याला दुःख देतो तो शेवटी दुःखी होतो. जो दुसऱ्याला सुख देतो त्याला शेवटी खूप सुख मिळते.

**प्रमुदिता :** प्रमुदिता म्हणजे उत्फुल्लता, आनंद, प्रसन्नता जी प्रत्येकाला आवश्यक आहे. प्रसन्न राहिल्यास मृत्यू व दुःख निष्फळ ठरते. प्रमुदिता आत भिनवून घेतल्यास साधनेत उत्तुंग प्रगती होते.

**कृतज्ञता :** ओशोंच्या मते या शतकात हा भाव खूप दुर्मिळ झाला आहे. कृतज्ञतेच्या या प्रयोगात सगळ्यात आधी शरीराबद्दल कृतज्ञ राहण्यास सांगतात. शरीराबद्दलच्या प्रेमाने भरून जाण्यास सांगतात व शरीराप्रमाणेच निसर्गातील पंचमहाभुतांबद्दल कृतज्ञ राहण्यास

सांगतात. शुद्ध भावासाठी मैत्री, करुणा, प्रफुल्लता व कृतज्ञता असेल तर बाकी आपोआप मिळेल. जेव्हा अशा शुद्धी व शून्यतेचे मीलन होते तेव्हा समाधी उत्पन्न होते व समाधी परमात्म्याचे द्वार असते. ध्यानाचे स्वरूप सांगताना विविध टप्पे स्पष्ट केले आहेत.

ध्यानाबद्दल सखोल मार्गदर्शन करतांना ओशो म्हणतात, “ध्यानाची एक अवस्था असते. अवस्थेचा अर्थ हा आहे. ध्यानाचा अर्थ कशाचे स्मरण करायचे नाही. ध्यानाचा अर्थ, जे सगळे आपल्या स्मरणात आहे ते विलीन करायचे आहे आणि अशी एक स्थिती आणायचीच की केवळ चेतना तेवढी राहावी, केवळ कॉन्शसनेस तेवढा राहावा, केवळ अवेरनेस तेवढा राहावा.”<sup>७</sup>

विविध प्रयोगांतून म्हणजेच संकल्प ध्यान, चक्रावर ध्यान, श्वासांवर ध्यान अशा पद्धती स्पष्ट केल्या आहेत. अशा या आंतरिक परिवर्तनाच्या ध्यानशास्त्रात ओशो हे क्रांतीकारी उपदेशक आहेत. आधुनिक वेगवान जीवनशैलीला अनुसरून या पद्धती त्यांनी या ध्यानसूत्रातून सांगितल्या आहेत. नवीन आधुनिक मनुष्य ज्याला ते झोरबा व बुद्ध म्हणतात, अशा माणसाच्या निर्मितीसाठी प्रवचनांच्या माध्यमातून भूमी तयार केली त्यांचे संकलन म्हणजे हे ध्यानसूत्र होय.

## ५.२ ध्यानकमळे :

लेखन हेतू : ध्यान करणे हे एके काळी फक्त देव देव करणाऱ्याचे काम आहे असे मानले जायचे, पण आधुनिक काळातील जीवनात वाढलेल्या संकीर्णतेमुळे मनावरील ताण कमी करण्यासाठी ध्यान सगळ्या आबालवृद्धांसाठी उपयुक्त आहे हे सगळ्यांनाच पटू लागले आहे. जीवन कसे जगावे किंवा मनःशांतीसाठी ध्यान कसे करावे यासाठी ओशोंनी स्वतःची अशी खास ध्यानपद्धती विकसित केली आहे. ध्यानकमळे या पुस्तकात त्यांच्या दहा प्रवचनांचे संकलन केले आहे. यामध्ये ध्यान म्हणजे काय? ध्यान कसे करावे? कोणत्या गोष्टी पाळाव्यात व कोणत्या टाळाव्यात? आधुनिक काळातील संन्यासांचा बदललेला अर्थ द्वैताकडून अद्वैताकडे जाणे अशा विषयांवर मार्गदर्शन केले आहे. केवळ अध्यात्माच्या वाटेवरील व्यक्तिलाच नव्हे तर प्रत्येक लहान थोर व्यक्तिला हे पुस्तक



उपयुक्त आहे कारण यामध्ये सांगितलेले मानसिक विवेचन हे सगळ्या शारीरिक व मानसिक व्याधींना बरे करणारे अद्भूत उपचारक आहे असे ओशॉनी आवर्जून नमूद केले आहे.

ध्यानाची व्याख्या व त्याचे स्वरूप याबद्दल ओशो असे नमूद करतात की, “इंद्रियांनी ज्याला स्पर्श करता आला तो तर विनाशी असतोच, पण आणखी एक खोल स्पर्श आहे, जो इंद्रियांनी होत नाही, अंतःकरणाने होतो. जेव्हा मी म्हणतो, त्याला ऐका किंवा पहा तेव्हा ते पाहणे किंवा ऐकणे इंद्रियांद्वारे नसते असेच ऐकणे असते, जे इंद्रियांशिवाय आतमध्ये असते आणि असेही बघणे असते जे डोळ्यांशिवाय आतमध्ये होते. त्याला ऐकण्याची, बघण्याची आणि स्पर्श करण्याची ही बाब आहे. आपली इंद्रिये, भाषा यांच्या साहाय्याने समाधीच्या दिशेने जायचे आहे. भाषा इंद्रियांची व अनुभव अतिंद्रिय असतो. ध्यानामध्ये हा अनुभव अपेक्षित आहे. एखाद्या गोष्टीचे चिंतन करणे किंवा एखाद्या गोष्टीवर आपले मन केंद्रित करणे म्हणजे ध्यान.”<sup>८</sup>

जुन्या व नव्या संन्यास कल्पनेचे विवरण करताना ते भेदही स्पष्ट करतात. “परमात्मा प्राप्त होतो व परमात्म्याला प्राप्त करण्याच्या मागे जो असतो त्याचा संसार आपोआप सुटतो. पण हे सुटणे आतून हवे. नवीन संन्यास, तुम्ही जिथे आहात तेथे तुमच्या परिस्थितीला तसेच स्विकारतो. मनःस्थिती बदलायला हवी, परिस्थिती नाही, पण मनःस्थिती बदलली की परिस्थितीतही बदलायला लागते. कारण कोणतीही परिस्थिती हा आपला समज आहे, आपण दिलेला अर्थ आहे. काहीही सोडू नका, जिथे आहात तिथेच राहून जे काही तुमच्याभोवती घडत आहे ते नाटक आहे असे समजावे आणि करत जावे. नाटक समजताच आत एक धागा तुटतो, सेतू मोडून पडतो. पूल कोसळून पडतो. जो मोहाला जोडत होता, असाक्तीला जोडत होता तो संबंध तुटून जातो. यातून ध्यान सफल झाले की बाकीच्या अटी मागच्या दाराने आत येणारच आहेत. ज्याला ध्यान प्राप्त होते तो हळूहळू ब्रह्मचर्याकडे खेचला जातो. इतर अटींना जास्त महत्त्व दिले तर ध्यान मागे पडते. ओशॉनी सगळ्याच अटींना काढून टाकलं आहे.

फक्त ध्यान ही अट आहे. आतमध्ये ध्यान, बाहेर अभिनय. एवढेच लेखकाच्या संन्यासाचे सूत्र आहे.”

ध्यानामध्ये बेफिकीरी, धाडस याची आवश्यकता असते. यासाठी मानसिक विरेचन आवश्यक आहे. हे विरेचन करण्याचा प्रयोग येथे वर्णिलेला आहे. या प्रयोगाचे तीन टप्पे सांगितले आहेत. पंधरा मिनिटे भजन, पंधरा मिनिटे धून, पंधरा मिनिटे मौन अशा प्रयोगातून शारीरिक व मानसिक विरेचन कसे होते ते सांगितले आहे. “आधी पंधरा मिनिटे भजन. नंतर पंधरा मिनिटे धून चालू राहिल. भजन बंद असेल, मग व्यक्तिगत रूपाने कुणाला काय मौजमस्ती करायची असेल, आनंदात हुंबायचे असेल हुंबा, आनंदी व्हा. ओरडावेसे वाटले ओरडा, हसावेसे वाटले हसा, रडावेसे वाटले रडा, मोकळे व्हा. जे आतून वाटत असेल ते करा. पंधरा मिनिटे, नंतर तीस मिनिटे प्रेतवत पडून राहायचे, नाचत नाचत तुम्ही त्या दारापाशी आला आहात आणि आता पायन्यांवर डोके टेकवून पडला आहात, अनुभव घेत आहात तो केवळ साक्षिभावाने बघणार आहात. आतमध्ये खूप प्रकाश पसरलेला असेल, आनंदाची लहर पसरली असेल. चारही बाजूला परमेश्वराचे अस्तित्व जाणवेल, त्याचा स्पर्श, त्याचे दर्शन, त्याची अनुभूती मिळेल, पण ते तीस मिनिटे मौन राहायचे आहे, पडून राहायचे आहे.”

ध्यान एक गहन सुमुक्षा : ध्यानाची सुरुवात करताना येणाऱ्या अडचणींबद्दल ओशो म्हणतात, “ध्यानाच्या बाबतीत स्वतःच्या निर्धाराच्या अभावाशिवाय इतर कोणतीही अडचण नसते. तुम्हाला जर ध्यान करायचे असेल तर जगातली कोणतीही शक्ति तुम्हाला अडवू शकणार नाही. म्हणून ध्यान करताना काही अडचण आलीच तर तुमचा निर्धार कमी पडतो आहे असे समजावे.”<sup>९</sup>

निर्धाराबरोबरच ध्यानासाठी सुख व दुःख सोडायची तयारी हवी. दुःख सोडायला सगळेजण तयार असतात. ज्यांना ध्यान करायचे आहे त्यांनासुद्धा दुःख दूर व्हावे आणि सुख मिळावे म्हणून ध्यान करायचे असते पण “तुम्ही हे आधीच स्पष्टपणे समजून घ्या

की, तुम्ही ध्यानात उतरलात की सुख आणि दुःख दोन्ही जातात. ज्याची प्राप्ती होते ते सुख नसते, तर परमशांती असते.”

सुखासाठी ध्यान करू नये कारण सुख हा एक तणाव आहे, अशांती आहे. मनाला ती कितीही चांगली वाटत असली तरी सुख एक उद्विग्न अवस्था आहे. दुःखसुद्धा एक उद्विग्न अवस्था आहे. सुखात झोप येत नाही, दुःखातही झोप येत नाही. सुखात मन बैचेन असते, दुःखातही मन बैचेन असते, सुख ही उत्तेजना आहे म्हणून सुख थकवते, मोडून टाकते.

ध्यानाचा निर्धार, सुख दुःख सोडायची तयारी याबरोबरच मुमुक्षा अत्यंत गहन तहान, तीव्र ओढ आवश्यक आहे. यासाठी प्रयत्न नव्हे तर उडी मारण्यास सांगतात. वैयक्तिकरित्या उडी मारणे कठीण जाते म्हणून सामूहिक ध्यानावर भर दिला आहे कारण अनेक जणांच्या ध्यानाचा प्रभाव आपल्यावरही पडतो.

लेखक ‘ध्यान न जमल्याचे अनेक लोक सांगतात’ यावर शाब्दिक कोरडे ओढतात. परमेश्वर अपात्रेसकट स्विकारतो, पण आपले मन घाबरते, तर्क, वाद घालते म्हणून धाडसाने उडी घेण्यास सांगतात. निर्धार, सुख-दुःख अपेक्षा नको, धाडस याबरोबरच इतरांची पर्वा करू नये, आपल्याला वेडे म्हणत आहेत हे गृहीतच धरावे. यासाठी इतरांना बुद्धिमान व स्वतःला वेडे समजावे ही प्राथमिक तयारी आवश्यक आहे. ही तादात्मता मिळविण्यासाठी, आज्ञाचक्र उघडण्यासाठी तीन टप्प्यांच्या प्रयोगात एक कृती सांगितली आहे. भजन, रडणे, हसणे नाचणे ओरडणे यानंतर दोन्ही डोळ्यांच्या मधोमध चोळण्यास वर खाली, बाजूला चोळण्यास सांगतात. हे आज्ञाचक्र प्रकाशसागराचे द्वार असून त्यामागोमाग आनंदाची अनुभूती येते व हरवून जायला सांगतात.

**ध्यान : मानवाची एक आत्यंतिक आवश्यकता :**

ध्यान ही मानवाची आत्यंतिक गरज आहे त्याच्या आध्यात्मिक प्रगतीबद्दल सांगतांना ओशो म्हणतात की, “धाडस हे ध्यानासाठी आवश्यक आहे हे स्पष्ट करताना महत्त्वाचा विचार मांडला आहे. हे धाडस स्वतःपासून झोकून देण्याचे हवे. त्यासाठी शरीर व मनाचे वस्त्र उतरवल्यास शरीर व मनापासून वेगळे होता येते व असे वेगळे झाल्यावर मी कोण आहे, याची प्रचिती येते. त्याचे हे पूर्ण रूप ब्रह्म आहे ही अनुभूती येते. म्हणूनच ध्यानासाठी पहिली गरज आहे धाडसाची. दुसरी गोष्ट स्वतःपासून सावध राहावे. कारण आपणच आपणाला धोका देऊ शकतो. दुसरे कुणीही नाही, खरी गोष्ट अशी आहे की, या जगात दुसऱ्याला धोका देणे अशक्य आहे, आपण फक्त आपल्याला धोका देऊ शकतो. कुणीही कुणाला धोका देऊ शकत नाही. दुसऱ्याला धोका देऊन काही फायदा होईलसुद्धा, पण त्याची किंमत कवडीमोलही नाही.”<sup>१०</sup> मृत्यू सगळे घेऊन जाईल, पण स्वतःला धोका देऊन आपण असे काही नुकसान करून घेतो की जन्म जन्म भटकलो तरी ते पुन्हा मिळणार नाही आणि आपण सगळेच स्वतःला धोका देत असतो, तर दुसरी गोष्ट अशी की, स्वतःला धोका देण्यापासून सावध राहावे. स्वतःचा, अहंकाराचा धोका सर्वात जास्त असतो.

यासाठी स्वतः अनुभव घेणे महत्त्वाचे असते. ध्यान मानवाची आत्यंतिक शक्यता आहे. अखेरची शक्यता आहे. मानवाच्या बीजाचं जे फूल बनते, ते फूलच असते. जिथे मनुष्य फुलतो, त्याच्या पाकळ्या उमलतात आणि परिमल परमेश्वराच्या चरणी अर्पण होतो. ध्यान ही अखेरची शक्यता आहे मानवाच्या चित्ताची आणि ते केले तरच जाणता येईल. कोणत्याही बीजाने फुलासंबंधी कितीही माहिती ऐकलेली असेल, तरी त्याला फुलाला जाणून घेता येणार नाही. ते बीज फुटले आणि फूल झाले तरच त्याला जाणून घेता येईल आणि फुलासंबंधी जेवढे काही ऐकले असेल त्यात फुलाचा सुगंध नसतो आणि फुलासंबंधी जेवढी माहिती असेल, त्यात फुलाचे उमलणे, तो आनंद, ती परमावधी, ती समाधी असू शकत नाही. बीजाने फुलासंबंधी कितीही ऐकले असेल, तरी

ते जोपर्यंत फुटणार नाही, अंकुरित होणार नाही, मोठे होणार नाही, अवकाशात पाने पसरणार नाहीत, सूर्याची किरणे शोषून घेणार नाहीत आणि स्वतः उमलण्याचा प्रयत्न करणार नाही, तोपर्यंत त्याला फुलाबाबत काहीही जाणून घेता येणार नाही.

तर इतरांकडे बघून, त्यांना भजन करताना बघून, ध्यान करताना बघून असे समजू नये की सगळे माहित झाले. सागरामध्ये स्वतः बुडी मारावी लागते, तरच जीवनातल्या आनंदाचे मोती वेचता येतात. हे मोती वेचण्यासाठी कृतज्ञता व्यक्त करणे हा भाग अत्यावश्यक मानतात. परमेश्वर, आकाश यांच्या प्रति कृतज्ञता प्रकट करून आनंदाची अभिव्यक्ति प्रकट, करण्यास सांगतात. गोविंद बोलो हरि गोपाल बोलो, या भजनानंतर मौनात कृतज्ञता प्रकट करण्यास सांगतात.

**ध्यान : जीवनाचा पाया :**

ओशो यांनी ध्यानाचा एक मुलभूत विचार मांडला आहे. तो म्हणजे ध्यान हा जीवनाच्या पायापासून अशांतीला हटवण्याचा विधी आहे व जीवनाचा पाया मौन, शांत चित्तावर उभारण्याचा आहे. परंतु अशांत होण्याची संधी आपण कधीच सोडत नाही. आपल्याला एखाद्याचा आनंद, हास्य नाटकी वाटतो पण क्रोध, राग नेहमी खरा वाटतो, कारण वाईटाला लगेच निवडतो.

हे बदलायचे असेल, ध्यानामध्ये खोलवर जायचे असेल तर ध्यानाच्या प्रकाराबद्दल त्याच्या खोलीबद्दल बोलतांना ओशो म्हणतात, “चोवीस तास आठवण राहू द्या की, अशांत होण्याची संधी सोडायची आहे आणि शांत होण्याची संधी कधी सोडायची नाही. क्षणभर का होईना शांत होण्याची संधी मिळाली तर लगेच शांत व्हा आणि अशांत होण्याची संधी मिळाली तर कृपा करा आणि ती संधी सोडून द्या. काही दिवसांतच तुमची निवड करण्याची वृत्ती बदलेल आणि तुम्हाला आजपर्यंत जे दुःख होते, ते म्हणजे तुमचीच निवड होती, हे तुमच्या लक्षात येईल. धर्म आणि त्याचा गुण म्हणजे ध्यान.”??

म्हणूनच केवळ ध्यान पुरेसे नाही तर निवड करण्याची सवय बदलायला हवी. ही निवड करता आली की शरीरापासून वेगळे आहोत याची जाणीव हेच ज्ञान ही जाणीव होते.

ध्यान : द्वैताकडून अद्वैताकडे : ध्यानात सुरूवातीला प्रकाश वेगळा व द्रष्टा वेगळा दिसतो. पण एका क्षणी प्रकाश आणि द्रष्टा एकच होऊन जातो. तो परम क्षण असतो. दर्शन, दृश्य आणि द्रष्टा तिन्ही नाहीसे होऊन प्रकाश उरतो व मी प्रकाश पाहिला ही जाणीवही नाहिशी होते. ध्यान द्वैतापासून सुरू होते, अद्वैताकडे नेते.

संपूर्ण एकाग्रता म्हणजेच द्वैताकडून अद्वैताकडे जाणाऱ्या मार्गाबद्दल ओशो म्हणतात की, “ध्यानाच्या आरंभी द्वैताचा अनुभव येतो मग अद्वैताकडे हे पटविण्यासाठी मिठाचा दृष्टान्त दिला आहे. आपण जर मीठाचा खडा पाण्यात टाकला तर ते लगेच विरघळत नाही. पाण्यात वेगळे राहते, पण विरघळण्यास सुरूवात होते. पाण्याचा स्पर्श होताच विरघळणे सुरू होते, पण आता तरी ते वेगळे आहे. वेळ लागेल. पाण्याच्या सत्संगाने हळूहळू विरघळू लागेल, विरघळेल. आधी तो तर समजेल की मी वेगळा आहे आणि पाणी वेगळे आहे, पण हळूहळू विरघळणे सुरू होईल आणि एक वेळ अशी येईल की मीठ शोधूनही सापडणार नाही. पाण्यात सगळीकडे मिसळून एकजीव होईल. आता मीठ आणि पाणी वेगळे नसेल. आता जर मीठ शोधायचेच असेल तर पाणी चाखून बघावे लागेल, तरच कळेल की त्यात मीठ आहे, लपलेले आहे. व्यापक झाले आहे, पसरले आहे, परंतु अगदी सुरूवातीला मीठ पाण्याहून वेगळे असेल.”<sup>१२</sup> आपणही परमात्म्यात मिसळतो तेव्हा आधी वेगळेच असतो पण परमात्मा सामावून घेतो.

ध्यानात धाडस हवे, उडी घ्यायला हवी हे अशक्यपात्र नाही हे सांगताना पोहण्याचे उदाहरण दिले आहे. पोहणे ही कला नाही उडी मारण्याचे धाडस करावे लागते मग हातपाय मारतोच. तसेच ध्यान ही उडी आहे. उडीला अडवण्यासाठी मन अडथळे, विघ्ने आणते. हे टाकण्यासाठी बंद दरवाजा उघडायला हवा हा बंद दरवाजा उघडणे म्हणजेच ध्यान.

ध्यान : प्रकाशाचे जग : ध्यानात आपण शरीर नाही असो अनुभव येतो, शरीरातील छोटा हिस्सा मुक्त झाला तरी तेवढाच हिस्सा प्रकाशाच्या सागरात बुडून जातो. त्यासाठी शरीरापासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करावा, प्रकाशाचा अनुभव सहज येईल आणि प्रकाशाचा अनुभव गाढ झाला की एका सीमेवर तो आनंद होऊन जातो. आनंद काही वेगळी गोष्ट नाही, प्रकाश सघन झाला की तोच आनंद होतो. प्रकाशाची सघनताच आनंद बनते. अंधाराची सघनता म्हणजे दुःख.

संस्कृतमध्ये दुःखासाठी वेदना हा अद्भुत शब्द आहे. जगातल्या कुठल्याही भाषेत असा शब्द नाही, वेदनेचे दोन अर्थ आहेत. एक अर्थ आहे ज्ञान, कारण तो वेदनापासूनच तयार झाला आहे आणि दुसरा अर्थ आहे दुःख. दुःखातच आपल्याला शरीराचे ज्ञान होत असते. नाही तर कधीच होत नाही. जो पूर्ण स्वस्थ असतो त्याला शरीराची जाणीवच नसते. पूर्ण स्वस्थ माणूस विदेही अवस्थेमध्ये असतो. म्हणून आपला 'स्वस्थ' हा शब्दही अद्भुत आहे. स्वस्थ म्हणजे स्वतःमध्ये स्थित. इंग्रजीमधला हेल्थ हा त्याचा अनुवाद होऊ शकत नाही. स्वस्थचा अर्थ आहे स्वतःमध्ये स्थित. पूर्ण स्वस्थ असलेला माणूस शरीराला संपूर्णपणे विसरलेला असतो.

ध्यान प्रकाराचे म्हणजेच सुख-दुःखाचे प्रसंग याबद्दल ओशो म्हणतात, प्रकाशमय जीवन म्हणजे ईश्वरी तत्वात राहणे कारण परमात्मा हा प्रकाशमय स्वरूपाचा आहे. बाहेरच्या जीवनातही प्रकाश आणि जीवनाचा संयोग आहे. अंधार आणि मृत्यू, अंधार आणि निद्रा, प्रकाश आणि जागृती. आतल्या जगातही असेच आहे, आतला प्रकाश जेव्हा पसरतो तेव्हा परम जागृती आणि परम आनंद प्राप्त होतो. प्रकाशाची सघनताच आनंद होते आणि आनंद जेव्हा सघन होतो तेव्हा परमेश्वराच्या उपस्थितीचा अनुभव येतो.”<sup>१३</sup>

लेखक प्रकाश समजून त्याला सघन करावे, आनंदाला सघन करावे हे नमूद करतात.

ध्यान : मनाचा मृत्यू : ध्यानाने एक क्रांतिकारी परिणाम होतो हे ओशोनी आवर्जून स्पष्ट केले आहे. ध्यान म्हणजेच सर्व अवयवांच्या पलीकडे जाणे याबद्दल ओशो म्हणतात, “ध्यानात शरीर नाहीसे होते व जे उरते ते अतिभव्य, आरपार : असे वाटते ध्यानाने

शरीर लहान, मोठे होऊ शकण्याची सिद्धी प्राप्त होते पण यामध्ये अहंकार आला की ध्यान थांबते म्हणून अहंकाराला खतपाणी घालू नये. ध्यानात व नंतर गाढ अनुभव येत असले तरी येऊ द्यावे पण नंतर विसरून जावे अशा अनुभवांची अपेक्षा करू नये हे बजावून सांगतात. साधनेच्या या प्रक्रियेत एखादी गहन अनुभूती अनुभवास येते, साधक घट्ट पकडून ठेवतो, त्यामुळे ती अनुभूती पुन्हा या जन्मात कधीच मिळत नाही. प्रत्येक वेळी मनन केल्यानंतर आपल्यासमोर नवीन पैलू उघडतील तेव्हा योग्य गुरूकडून याचे मार्गदर्शन घेतले पाहिजे.”<sup>१४</sup>

या अहंकारावर मात करण्यासाठी ध्यानांतर प्रभूकृपेचा स्विकार करावा, हा ईश्वरी प्रसाद आहे, मी मिळवले नाही, त्याने दिले असे समजावे हा उपाय सुचवितात. अनुभूती आली, नाही आली तरी आभार माना. तरच अनुभूती आल्यावर धन्यवाद हाच अनुग्रह होतो. नाहीतर तो पण अहंकार होतो.

**ध्यान : निवडविरहित जागरूकता आहे :** वृत्तीविषयी निष्पक्ष भाव ठेवावा व निरीक्षण करावे. कोणतीही वासना अगदी कामवासनाही वाईट नाही. त्या वासनेचा सदुपयोग न करणे वाईट आहे. कामवासनेचा जो सदुपयोग करतो तो कामवासनेची शिडी वापरून परमेश्वराला प्राप्त करू शकतो. क्रोधाच्या अत्युच्च टोकावर असताना निरीक्षण करून क्रोध काय जाणून घेतले, त्या बिंदूचे निरीक्षण केले की तो त्या वृत्तीत कधीच पडू शकत नाही. म्हणून वृत्तीचे निरीक्षण निष्पक्षपणे करावे.

**ध्यान : जीवनात क्रांती :** ओशो ठामपणे वाचक, साधकाला बजावतात चिंता दुःख, पीडा, शोक आपण घट्ट पकडून ठेवतो. चिंता, दुःख कुणाला पकडत नाही तर माणूस त्यांना पकडून ठेवतो. ध्यानाची सारी प्रक्रिया दुःख सोडण्याची, पीडा सोडण्याची प्रक्रिया आहे. धन सोडायचे नाही, संसार सोडायचा नाही, सोडायचे आहे ते दुःख पकडून ठेवण्याची वृत्ती आणि दुःखाने तुम्हाला नाही, तर तुम्ही दुःखाला पकडून ठेवलंय हे जेव्हा लक्षात येते तेव्हा क्रांती घडते. कारण मग कुणीही अगदी दुःखही आपल्याला पकडून ठेवत नाही. दुःखाला आपण पकडून ठेवतो. त्याचे कारण दुःखानेच आपल्याला



पकडून ठेवलेय अशी आपण कल्पना करून बसतो म्हणून. आपण असहाय्य आहोत असे वाटते. उलट आहे. दुःखामध्ये कुणाला पकडून ठेवण्याचे सामर्थ्य नाही. साधकच पकडून ठेवतो आणि साधकच सोडू शकतो.

दुःख, पीडा आणि शोक सोडणे म्हणजे ध्यान आहे. जो नरक आपण निर्माण केला आहे आपल्यासाठी, ते आपलेच सृजन आहे आणि माणसाच्या मनातच नरक बनवायचा की स्वर्ग या दोन्ही शक्यता असतात. यासाठी रिकामे होणे गरजेचे आहे. शरीर, श्वास मुक्त होणे गरजेचे आहे. श्वास सेतू आहे. शरीर व आत्म्याला जोडणारा. श्वास बंद होताच शरीर मृत होते. श्वास मधली एक कडी आहे. म्हणून ज्याला आतमध्ये प्रवेश करायचा आहे त्याला श्वासामार्फत प्रयत्न करावा लागतो. जेव्हा तुम्ही सगळे विसरून जाता, शरीराला, स्वतःला, विचारांना आणि एकच क्रिया उरते ती श्वास आणि प्रश्वासाची. तेव्हा तुम्ही शरीरापासून बाजूला होता आणि सेतूवर उभे राहता मधोमध. जिथून एक द्वार शरीराकडे जाणारं आणि दुसरे द्वार आत्म्याकडे जाणारे आहे. हीच एक फार मोठी घटना आहे. कारण सेतूवर उभे राहताच तुम्हाला दिसते की तुम्ही शरीर नाही.

यापुढचा चरण रेचनाचा करावा. रेचनाबाबत ते लिहतात, “तर दुसरा चरण आहे रेचनाचा कॅथार्सिसचा, ते तुम्हाला बाहेर फेकून द्यायचे आहे. असे समजा की, तुमचे सगळे रोग मला देत आहात, सगळे मला द्या, सगळे सोडून द्या, काही शिल्लक ठेवू नका आणि जे करावेसे वाटेल ते करा, रडावेसे वाटेल रडा, ओरडावेसे वाटेल ओरडा, नाचावेसे वाटेल नाचा, छाती पिटाविशी वाटेल पिटा, कुणाच्या चेहऱ्यावर क्रोधाचा आवेश असेल, एखादा पूर्ण वेडा झालाय असे वाटेल, अडवू नका स्वतःला. जे काही होत असेल ते सगळे माझ्यावर सोपवून द्या, मी तुम्हाला रोग मागतोय, त्यांना सोडून द्या.” मात्र हे क्रोध, वासना त्या व्यक्तित्ववर करू नये. क्रोध व्यक्तित्ववर न करता ध्यानात शून्यामध्ये विसर्जित करावा. हत्या करण्याचा आवेग विसर्जित करावा.

या रेचनासाठी महामंत्र हू-हू-हू हा प्रयोग सांगितला आहे. तन-प्राण ओतून हू हू चा ध्वनीने मंत्र म्हणावा, श्वास-प्रश्वास हुंकाराने भरून घ्यावे. या हूं च्या ध्वनीचे अनेक परिणाम घडून होतात. आपण हुंकार भरायला सुरूवात केली की काम-ऊर्जा, सेक्स सेंटरवर घाव पडायला सुरूवात होते आणि माणसाजवळ शक्ति आहे ती हीच आहे, एकमेव कामऊर्जा. ही कामऊर्जा जर बाहेरच्या बाजूने बाहेर पडत असेल तर जैविक संतती निर्माण करते आणि कामऊर्जा जर आतल्या दिशेने गेली तर आध्यात्मिक जन्म सुरू होतो.

‘हू’ म्हणतो तेव्हा हा ध्वनी आतमध्ये प्रवेश करतो, नाभीच्या खाली, थेट कामकेंद्रावर जाऊन आदळतो. हा आतून पडलेला आघात आहे आणि हा आघात इतक्या जोराने घालावा की केंद्र आतून मोडून पडते आणि जसे हे केंद्र आतून मोडून पडते अगदी एखादे लहानसे छिद्र पडले तरी त्यातून ऊर्जा वरच्या दिशेने चढायला सुरूवात होते. योगशास्त्रात याला कुंडलिनी म्हणतात किंवा आणखी बरीच नावे आहेत. कामऊर्जाच अंतर्मुख होऊन अध्यात्मशक्ति बनते.

या हूं च्या तिसऱ्या चरणानंतर चौथा चरण गहन प्रतिक्रिया व साक्षीभावाचा व विश्रामाचा असतो. यामध्ये माहित नाही अशा सगळ्याच नवीन गोष्टींचे आपल्याला भय वाटते. ज्याचा आपल्याला अनुभव नाही, अनोळखी, अपरिचित गोष्टींची भिती वाटते. अज्ञाताचे भय वाटते. ओळखीचे दुःखसुद्धा चांगले वाटते, ते माहितीचे असते, त्याचा अनुभव असतो, त्याचे भय वाटत नाही, भय असते अज्ञाताचे आणि आनंदापेक्षा अज्ञात दुसरे काय असू शकेल?

ओशो विश्वास देतात, “घाबरू नका. इथेच गुरू कामाला येतो, कारण जिथे तुम्ही नक्कीच घाबरणार हे त्याला माहित असल्यामुळे तुम्हाला तो हिंमत देऊ शकतो, तुमचे धाडस वाढवू शकतो. तो तुम्हाला सांगेल, घाबरू नकोस, मी आहे.”

बुद्धाने या अवस्थेला निर्वाण म्हटले आहे. ध्यान धाडसापासून सुरू करून, मुमुक्षा असावी व यातून प्रकाशाची सघनता आनंदानुभव देते. यासाठी त्या प्रकाश, परमात्म्याशी कृतज्ञ राहावी हे वेगवेगळ्या ध्यान पद्धतीच्या प्रयोगातून विवेचन केले आहे.

### ५.३ शिवसूत्र (भाग-२) :

ध्यानाच्या बाबतीत अंतिम शब्द असा लौकिक असलेले ओशो एक प्रतिभावान विचारवंत होतेच पण काळाच्यापुढे विचार मांडणारे अवलिया होते. मानवी भावभावनांना थेट आव्हान देणारे विचार मांडून करोडो माणसांना प्रॅटीकल मार्ग सांगणारे, प्रस्थापित मतांना धक्के देणारे व एकविसाव्या शतकात अंधश्रद्धेच्या खोल गर्तेत असणाऱ्या समाजासमोर ठणठणीत उपाय मांडणारे विचारवंत म्हणून अधिक भावतात.

‘शिवसूत्र’ या पुस्तकातून ध्यानरूपी बीज रूजवून वृक्ष सागरासारखे झाल्यावर आपल्यातील दीनवाणेपण, दारिद्र्य संपते. समृद्ध, संपन्न व सम्राटपण प्राप्त होते व माणूस परमेश्वराचे रूप बनतो असा संदेश देतात.

दृष्टी म्हणजे सृष्टी या प्रकरणात आत्म्याला सुख व दुःखाच्या नर्तकाची उपमा दिली आहे. व रिकामे राहण्याची भिती बाळगू नये. ध्यान ही मधली रिकामी अवस्था आहे. ध्यान म्हणजे जणू एखादा शेतकरी वर्षा-दोन वर्षासाठी आपले शेत रिकामे ठेवतो, काहीच पेरत नाही. अशी ध्यान मधली अवस्था आहे. नरकाची बीजे आणि स्वर्गाची बीजे यांच्यामध्ये रिक्त स्थान आहे.

ध्यान म्हणजे नेमके काय याबद्दल ओशो म्हणतात, “ध्यान म्हणजे रिक्त होणे. आपण सतत काहीना काही करतच असतो. शांत, रिकामे बसू शकत नाही. तुम्ही शांत बसा, तेच ध्यान आहे! त्यामुळे तुमच्या जुन्या सवयी सुटत जातील आणि शांत बसण्याने त्यात तुम्हाला स्वच्छ दिसायला लागेल, दृष्टी येईल.”<sup>१५</sup> कारण तुम्ही इतके कामात व्यग्र असता की, तुम्हाला बघण्याची सवड आणि सोय नाही, वेळही नाही. ध्यान म्हणजे दुसरे तिसरे काही नाही, तुम्हाला जेवढा वेळ मिळेल - तास, दोन तास, तीन तास तेवढा वेळ शांत बसा, काहीही करू नका, फक्त पाहात राहा. त्यामुळे हळूहळू तुमची

दृष्टी तीक्ष्ण आणि व्यापक होईल. आजवर माझ्या आयुष्यात जे काही झाले, त्याला माझा मीच कारणीभूत होतो, हे तुमच्या लक्षात येईल. ह्याची प्रचिती आली की हे उगाचच पेरणी करणे थांबेल. मग एक अर्थपूर्ण नृत्य जन्म घेईल.” अशा ध्यानासाठी मन बारकाईने ओळखून, मनाचे निरीक्षण करावे. या निरीक्षणातून स्पष्ट होते की आत्मा मालक नाही तर मन मालक झालेय. मनाप्रमाणे नाही वागलो तर आपण उदासीन बनतो बेशुद्धीप्रमाणे मन असते. या मनाच्या कौलाने माणूस कुठेही पोहचू शकत नाही.

या मनाची मालकी नष्ट करण्याचा उपाय ओशोनी सुचवला आहे. तो म्हणजे मनाशी असलेले तादात्म्य, एकरूपता संपवून टाकणे, मनाच्या विचारात गुंतू नये. कारण अशा एकरूप होण्यातूनच मनाला बळ मिळते. म्हणून मनाच्या या व्यवहारांकडे तटस्थतेने पाहण्यास सुचवतात. त्याचे फक्त निरीक्षण करावे त्याच्याशी जोडले जाऊ नये कारण जोडले गेले तर आपली ताकद कमी होत जाते. मनापासून दूर होऊन नाते तोडल्यास विचार निर्जिव, शक्ति हीन होतात. ऊर्जा मिळत नाही साक्षीभावाने पाहावे शरीराला क्रोध आलाय, शरीराला भूक लागलीय अशा दृष्टीने पाहावे. स्वतःला द्रष्टा मानावे कारण शरीर हे एक सोपान आहे. शरीर हे उन्नतीचे माध्यम असल्याने त्याला मौल्यवान वस्तूप्रमाणे जपणे आवश्यक आहे.

शरीर खराब करणारी माणसे दोन प्रकारची असतात. एक म्हणजे उपभोगाने ते खराब करतात आणि दुसरी म्हणजे त्यागातून, त्यांचे नुकसान करतात. दोघेही शत्रू आहेत आणि दोघेही अडाणी आहेत, मूर्ख आहेत. कोणी वेश्येकडून ते खराब करतात, कोणी अति खाऊन-खाऊन त्याचे नुकसान करतात. एक टोकाला वेडी माणसे आहेत, ती उपवास करून-करून त्याचे नुकसान करून टाकतात. म्हणून मनाला शत्रू न करता त्याच्यापलीकडे जावे व मनाच्या पलीकडे जाण्याचे सूत्र आहे. साक्षीभाव, साक्षीभावाने आत-बाहेर, संसार-मोक्ष सगळे द्वैत संपून अद्वैताची स्थिती प्राप्त होते.

ध्यान : म्हणजे चिदात्म सरोवरात स्नान : या प्रकारात ध्यानाच्या स्वरूपाबाबत चर्चा केली आहे. ध्यान म्हणजे नेमके त्याचे स्वरूप काय याबद्दल ओशो सांगतात, “ध्यान म्हणजे बीज ज्याच्यामध्ये वृक्षाची शक्यता आहे व ध्यान म्हणजे अंतरंगाची आंघोळ, आतील स्नान. जसे आंघोळीनंतर शरीर ताजेतवाने होते, धूळ-केरकचरा, मळ धुवून जातो, स्वच्छ वाटते, तसेच ध्यान हे आतले, अंतरात्म्याचे स्नान आहे आणि आत सगळे ताजेतवाने होऊन जाते. यासाठी ध्यानाच्या बीजाचे वृक्षात रूपांतर करणे आवश्यक आहे. पण बीजाचे वृक्षात रूपांतर करणे ही गरज बनवावी.”<sup>१६</sup> सगळ्या इच्छा, गरजा पूर्ण होऊनही खरी गरज ध्यान आहे हे जाणवायला हवे. हे ध्यान प्रस्फुरित झाले तर परमेश्वर होऊन जातो व असे ध्यान म्हणजे निर्विचार चैतन्याची स्थिती. इथे आपण पूर्णपणे शुद्धीवर तर असतो आणि विचार अजिबात नसतात, आपण तर असता, पण मन उरत नाही. आता सगळी शक्ति मन पिऊन टाकतय. आता जेवढी काही जीवन-शक्ति आहे, मन ती शोधून घेते. मन शून्य टक्के ही समाधीची स्थिती आहे. ओशोनी ध्यान हे बीज आहे ज्याचा वृक्ष होतो यावर पुनःपुन्हा म्हणून भर दिला आहे.

मनाच्या निर्विचाराने मन नसल्यासारखे होते हे स्पष्ट करताना व्यक्तितील अहंकार मारक असतो हे स्पष्ट केले व ध्यानाबद्दल गुप्तता पालन करावे हे सांगितले आहे. “आपल्या ध्यानधारणेची वाच्यता, चर्चा करू नका, ते लपवून ठेवा, ते सांभाळून ठेवा, जणू तुम्हाला एखादा अनमोल हिरा मिळाला तर कसा तुम्ही तो लपवून ठेवाल. उगाच तो दाखवत हिंडणार नाही तसा. संपत्ती तुम्ही पुरून ठेवता, तसे ध्यानसुद्धा तुम्ही पुरून ठेवा, तुम्ही त्याचा वाच्यता करू नका, त्याने अहंकाराला पोसू नका, नाहीतर मनाचा वेल तिथेही पोहोचेल आणि शोषून घेईल आणि जिथे मन जाऊन पोहोचते, तिथे धर्माचे स्थान नसते आणि जिथे मन पोहोचू शकत नाही, तिथे धर्माचे अस्तित्व असते. मन बहिर्मुखी आहे. त्याचे लक्ष दुसऱ्यावर असते, स्वतःवर नसते, ध्यान अंतर्मुखी आहे.” ध्यान म्हणजे नुसते बसून काहीही न करणे. आत व बाहेर काहीही न घडणे ही अवस्था आसनस्थ अवस्था आहे. येथे जपानी ध्यानाचा संदर्भ वापरला आहे. जपानी ज्ञेन या

ध्यानाच्या पद्धतीबद्दल ओशो म्हणतात, “जपानमध्ये या अवस्थेला ते झांजेन म्हणतात, नुसते फक्त बसणे. ज्ञेन फकीर या प्रकाराचा उपयोग करतात. कधी-कधी वीस वर्ष लागतात, तीस वर्ष लागतात, तेव्हा कुठे माणसाला नुसतं बसण्याची ही अवस्था प्राप्त होते. ध्यान कशा पद्धतीने करावे? कोणकोणती पथ्ये पाळावीत? व एकंदर या प्रक्रियेचे सविस्तर वर्णन ओशो यांनी केले आहे. गुरु शिष्य संवादाच्या किंवा प्रश्नोत्तराच्या रूपात ज्ञेन ध्यानाचे स्वरूप असते.”<sup>१७</sup> अगदी प्राथमिक स्वरूपाची ही माहिती असली तरी ध्यानाच्या बैठकीसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. पुढील टप्पे अथवा क्रियांनुसार ध्यान करण्यास सांगितले आहे.

**ध्यानसाधना :** सुखासनात बसावे, जितका वेळ बसायचे ठरविले आहे तितका वेळ बसणे आवश्यक आहे. शरीर विरोध करते, हालचाल करण्याची इच्छा होते, शारीरिक पीडा जाणवते पण या सगळ्या क्रियांकडे फक्त बघत राहावे. कितीही इच्छा झाली तरी हालचाल करू नये पाय हलवणे, खाज सुटणे, मान अवघडणे असे कितीही अडथळे आले तरी शरीराचे ऐकू नये मग शरीर लक्ष वेधणे बंद करते. शरीराला आसनस्थ केल्यास शरीराचा सगळा त्रास शांतवून जातो. शरीराची जाणीव राहात नाही.

शरीरानंतर मनाकडे लक्ष द्यावे. मनाला कोणतीही सवलत देऊ नये. आणि मनाची ही प्रक्रिया तशीच आहे, मनाने काहीही म्हटले तरी ऐकू नये, काहीही प्रतिक्रिया देऊ नये, मनात विचार चालू असतील, तटस्थ असल्यासारखे त्यांच्याकडे पाहावे. जणू काही देणे घेणे नाही. जणू हे विचार दुसऱ्याच कोणाच्या मनात चालले आहेत. आपल्यापासून खूप लांब आहेत. जणू रस्त्यावर आरडाओरडा चाललाय किंवा आकाशात ढग गडगडतायत. त्यांच्याशी काहीही संबंध नाही. दुर्लक्ष करावे, बघत राहावे.

आधी शरीराला शांत होऊ द्यावे, मग हळूहळू शरीर जवळपास तीन आठवडे घेईल. मनाला साधारण तीन महिने लागतील. कमी-जास्त होऊ शकते. किती चिकाटी आहे, आच आहे त्यावर अवलंबून असेल, परंतु जवळजवळ सहा महिन्यात आसनस्थ अवस्था प्राप्त झाल्याचे आपल्याला दिसून येईल. ना शरीर कुठली कृती करते, ना मन

काही काम करते. अवघड वाटते, कारण जुन्या सवयी असतात. मनाला प्रतिक्रिया देणे, संवाद करणे, त्याला उत्तर देणे. हळूहळू फक्त पाहात... पाहात... पाहात... जातो आणि एक दिवस तो क्षण येतो, जेव्हा तुम्ही नुसते बसलेले असता. काहीच घडत नसेल, ना शरीरात काही हालचाली आहे, ना मनाची चलबिचल आहे, ज्या दिवशी शरीर आणि मन दोघांची गती शांत होऊन जाईल, त्या अवस्थेला म्हणतात, आसनस्थ. लेखक हे उत्तम मानसशास्त्रज्ञ आहेत, त्यामुळे मानवी मनाचा विचार करून ध्यानपद्धती सांगितली आहे.

ओशोंचा शरीर व मनाला उगाच पीडा, वेदना देण्यास ठाम विरोध आहे. सुख आरामाची व्यवस्था करणे यात गैर नाही. कारण हिंसेने परमेश्वरपर्यंत पोहचत नाही. थंडीत शाल, उकडत असेल तर पंखा अशा व्यवस्था झाल्यावर मग शरीर, मनाचे ऐकू नये.

शरीर, मनाचे तुंबळ युद्ध चालू असते. पण काही महिन्यांत आसनस्थ अवस्था प्राप्त होते. आसनस्थ अवस्था म्हणजे शरीरात कोणतीही हालचाल नाही, मनात कोणताही विचार नाही आणि हे शिवाचे मोठं क्रांतीकारक सूत्र आहे. ते सांगतं की, आसनस्थ झालो की आपोआपच, सहज चिदात्म सरोवरात डुंबू लागतो. हे सरोवर आत आहे. जेव्हा शरीराचे सर्व आवेग बंद होतात, त्यावेळी शक्ति बाहेर जाऊ शकत नाही. जेव्हा मनाची गती सगळे आवेग बंद होतात तेव्हा शक्ति बाहेर जाण्याचे सर्व मार्ग बंद होतील. पात्र पहिल्यांदाच अछिद्र होईल, सगळी छिद्र बुजून जातील आता त्यातून बाहेर जायला काही राहिलेच नसेल. आता सगळी जीवनशक्ति आत जाईल आणि आत तर महासरोवर आहे. ही आत पाझरणारी शक्ति, त्या महासरोवरात मिसळून जाते. शक्ति चे बिंदू आतल्या सागरात बुडून जायला लागले. चिदात्म सरोवरात सहज डुबकी मारतो, तोच परमेश्वर.

यासाठी दुःसाहस आवश्यक आहे. दुःसाहस म्हणजे बीजाची उडी, वृक्ष निर्माण होण्याच्या कुठल्याही हमीशिवाय स्वतःला संपवण्याची तयारी, अज्ञातासाठी ज्ञाताचा

त्याग, जे जाणले आहे, मानले आहे ते सोडणे, अनोळखी अपरिचितासाठी, नेहमीची माहितीची पायवाट सोडून विराट विश्वात भटकत राहणे, मुळीच माहितीची नसलेली अशी वाट धरणे, जिचा नक्की मार्ग दिसत नाही, हे जग सोडून ब्रह्माच्या शोधात जाणे, नकाशावर दिसणाऱ्या जगाचा त्याग करून नकाशा नसणाऱ्या अज्ञात जगात प्रवेश करणे म्हणजे दुस्साहस वेडे धाडस. तिथे आपल्याला नेता येण्याजोगा कुठलाही नकाशा नाही, कोणी वाटाड्या नाही. कुठलेही छापील पुस्तक उपयोगी पडणार नाही. सगळी पुस्तके याच जगात राहतील, कारण ती सगळी पुस्तके याच जगाचे भाग आहेत. गुरुसुद्धा तिथे बरोबर येणार नाहीत, गुरुसुद्धा धक्का देतील आणि काठावर उभे राहतील.

या अवस्थेसाठी आपल्या अंतःकेंद्रात प्रत्येक क्षणी जागरूकता असेल तर संपूर्ण आयुष्य म्हणजे तपश्चर्या ठरते. यासाठी प्रत्येक काम हे ध्यान व्हायला हवे. ध्यानाचे महत्त्व विशद करतांना ओशो पुढे म्हणतात, “येथे एक महत्त्वाचा विचार मांडला आहे. ध्यान जेव्हा प्रत्येक कामाशी जोडतो तेव्हा प्रत्येक काम चांगल्या प्रकारे होते. पण सामान्यांना नेमके उलटे वाटते. यासाठी समर्पण आवश्यक आहे. स्वतःला संपूर्ण समर्पित करणे म्हणजे तुम्ही इतर कुठले काम करू शकणार नाही असे नाही. उलट आपण आणखीनच चांगल्या प्रकारे काम करू शकतो. त्यावेळी आपल्या प्रत्येक कामात परमेश्वराचे स्वर ऐकू येतील. तेव्हा तो तुमच्या श्वासासारखा, तुमच्या आत असेल. आपण बाजारात जातो, तेव्हा श्वास घ्यायचे थांबवत नाही. दुकानावर बसता, तेव्हा श्वास घ्यायचे थांबवत नाही. कोणाशी बोलत असता, तेव्हाही श्वास घेणे थांबवत नाही. श्वास घेणे हा कामाचा भाग नाही. कोणाशी बोलत असता तेव्हाही सगळे काही करत असता, आत श्वासोच्छ्वास चालू असतो. त्याचप्रमाणे जेव्हा परमेश्वर आपल्या अंतरंगाचा एक भाग होईल, जेव्हा सगळे करत राहतो आणि त्याची संततधार, अखंडपणे दिवसरात्र आपल्या आत वाहत राहिल.”

ध्यानाच्या अंतरंगात शिरताना तीन पापुत्रे दूर करावेत. शरीर, मन व विचार या तीनही आवरणांचा विचार ध्यानसूत्रे या पुस्तकामध्येही मांडला आहे. हे आवरण दूर तसे



जसेजसे एक एक आवरण उकलू लागतो, आवरण म्हणजे तद्रूपता (आयडेंटिटी). “तुम्ही जे नाही, त्याच्याशी स्वतःला एकरूप मानणे म्हणजे तद्रूपता आणि जे तुम्ही नाही त्या सर्व गोष्टींशी असलेली तद्रूपता तोडून टाकणे म्हणजे ध्यान. ध्यान ही गुरूकिल्ली आहे. तुम्ही जे आहात, तेच हळूहळू मागे राहते. कांद्याचे सगळे पापुद्रे सोलले की हाती काहीच राहत नाही. हेच शून्य तुमचे प्रभुत्व आहे, देवपण आहे, तुमचे शिवत्व आहे.”

ध्यानात मंत्राला काही प्रमाणात अनन्य साधारण महत्त्व आहे त्याबद्दल ओशो म्हणतात, “शरीर, मन, विचार हे पापुद्रे किंवा आवरणे दूर करण्यासाठी मंत्र उपयुक्त कसे ठरतात याचा उहापोह केला आहे. ओम या मंत्रोच्चारणाचा प्रयोग सांगितला आहे. एका खोलीत एकांतात बसून सगळी जीवनशक्ति ओममध्ये ओतून म्हणावे. दोन ओममध्ये अंतरही ठेवू नये. इतके जोरात म्हटल्यावर जेव्हा चोहोकडून ओंकाराचा वर्षाव व्हायला लागेल, शरीरावर परत यायला लागेल, आवाज वर्तुळाकार होईल, तेव्हा आपल्या शरीराचा कणकण प्रसन्न होतोय, रोमारामातून आजार गळून पडतोय, शांती आरोग्य आणखी दृढ होतो असे जाणवेल. आपल्या शरीराचे बरेचसे त्रास आपोआप नाहीसे झालेत, हे पाहून चकित होतो. कारण हे खूप आतवर जाणारे स्नान आहे, याची पकड आणि पोहोच खूप आतपर्यंत आहे. शरीर ध्वनीशी संलग्न आहे आणि ॐकारातून जास्त अद्भूत ध्वनी कुठलाच नाही. मोठ्याने म्हटल्यावर पुढचे पाऊल सांगितले ते म्हणजे दहा मिनिटे ॐ काराचा उच्चार आत, मनात करणे. दोन ॐ काराहून अंतर न ठेवता सलग म्हणणे. मंत्र म्हणजे त्या देवतेचे महात्म्य व गर्भित अर्थ असतात.”<sup>१८</sup>

पुढचा टप्पा म्हणजे मनांत ॐ कार न म्हणता ऐकण्याचा प्रयत्न करणे. यामध्ये कर्तेपण संपते व आपण साक्षी होतो. या अवस्थेचे अचूक वर्णन करण्यासाठी ओशोनी गालिबच्या शेराचा दाखला दिला आहे. दिल के आईने में है तस्वीर यार। जब गर्दन झुका, देख ली।

कोणतेही ध्यान करण्याआधी ओशो यांनी शारीरिक, मानसिक, वैचारिक रचनेवर भर दिला आहे. आग्रह धरला आहे. दहा मिनिटे पळणे, किंचाळणे, हसणे, दंगा केल्यावर

साठलेली ऊर्जा बाहेर फेकली जाते व शरीर हलके होते. मात्र हा ध्यानाचा टप्पा नाही तर त्यापर्यंत पोहचण्याचा मार्ग आहे. मुख्य प्रयोग म्हणजे दहा मिनिटे शरीराने , दहा मिनिटे मनाने व दहा मिनिटे फक्त ऐकणे असा प्रयोग तीन महिने करणे आवश्यक आहे. मात्र या तीन महिन्यात परिणाम कोणता, ध्यान लागतेय की नाही याचा विचारही करू नये. लहान मुले बी पेरल्यावर सतत उकरून पाहतात मग बी अंकुरत नाही ही उपमा दिली आहे. या प्रयोगाने काही काळाने साक्षी होतो व हे साक्षीत्व म्हणजेच शिवत्व आहे.

मंत्राच्या या उपयुक्त प्रयोगाने आपल्यातील फोलपणा, व्यर्थ गोष्टी नाहीशा होऊन बीजातून अंकूर उमलतो. म्हणून “तुम्ही स्वतःमध्ये परमेश्वराला घेऊन चालला आहात. सांभाळून चाला. काळजीपूर्वक वागा. जशी एखादी गर्भवती स्त्री सांभाळून, काळजी घेऊन चालते वागते, तसाच साधक सांभाळून काळजीपूर्वक चालतो, वागतो. कारण प्रश्न फक्त तुमच्याच आयुष्याचा तेवढ्यापुरताच मर्यादित नाही. तुमच्या रूपात संपूर्ण अस्तित्वाने आपल्याला पणाला लावले आहे. सगळे अस्तित्व तुमच्यामध्ये उमलायला उत्सुक आहे, अधीर आहे. जबाबदारी फार मोठी आहे. खूप सावधपणे, सांभाळून, पूर्ण भान ठेऊन एक-एक पाऊल टाका. कारण तुमच्यातून परमेश्वराचा जन्म होणार आहे.”

ओशो यांचे हे पुस्तक म्हणजे आंतरिक परिवर्तनाच्या शास्त्रात क्रांतीकारी उपदेशासाठी उत्तम पर्याय वाटतो. विविध ध्यानपद्धतीचे प्रसारक ते आहेत. सक्रीय ध्यानपद्धतीचे या पुस्तकात त्यांनी अशाप्रकारे विवेचन केले आहे की त्यामध्ये शरीर व मन या दोघांतील ताणतणावांचा एकत्रित निचरा होऊ शकेल, रोजच्या जीवनात सहज, स्थिर मनोवृत्ती प्राप्त होऊ शकेल व गाढ शांतीचा अनुभव येईल असा दावा ते करतात.

#### ५.४ ध्यानदर्शन :

उद्देश : ‘जेव्हा आपण ध्यानात जातो, आपल्या चैतन्याचा थेंब ब्रह्मात विलीन होतो, तेव्हा आपण कुठेच नसतो, आणि जेव्हा आपण कुठेच नसतो तेव्हा त्याच वेळी शांतीचा जन्म घेतो, आनंदाचा अन् अमृताचा जन्म होतो. जोवर आपण असतो तोवर

दुःख, पीडा, संताप असतोच. आपल्यातील अहंकारच सगळ्या दुःखाचे मूळ असते, जेव्हा आपल्यात जाणीव निर्माण होते की मी कुठेच नाही किंवा मी सर्वत्र आहे, त्याच क्षणी आनंदाचा उगमस्रोत सुरू होतो.'

अशी अनुभूती प्रत्ययाला आणून देणारे ध्यानाचे वैशिष्ट्यपूर्ण विवेचन करणारे ओशो यांचे ध्यानदर्शन पुस्तक आहे. ओशो यांनी ध्यान म्हणजे काय हे जाणण्यासाठी ते करण्यातच जाणून घेणे आहे. व हे करणे म्हणजेच समजून घेणे आहे. करण्याशिवाय दुसरे काही जाणणे नाही हे दररोजच्या प्रवचनांमधून प्रतिपादले आहे. जाणणे व करणे या भिन्न क्रिया नसून एकच आहेत. ही अनुभूती या पुस्तकातून वाचकाच्या प्रत्ययास येते.

ध्यान व समाधीबाबत ओशो असे प्रतिपादन करतात की, “ध्यान हा मार्ग आहे, समाधी अंतिम स्थान आहे, ध्यान आपल्याला शेवटी, ज्याठिकाणी पोहचविते ती समाधी असते किंवा असंही म्हणता येईल की ध्यानाची पूर्णतः समाधी आहे. असेही म्हणता येते की, जिथे ध्यानाची गरज असणार नाही, ती समाधी आहे. धारणेचे सातत्य म्हणजे ध्यान आणि ध्यानाचे सातत्य म्हणजे समाधी. धारणा, ध्यान व समाधी यांच्यातील सीमारेषा रेखीव नाही धुसर आहे.”<sup>१९</sup>

ध्यानामुळे जो आनंद मिळतो, तो आनंद गैरध्यानामुळेही मिळत असेल त्यावेळी समजावे की समाधी अवस्था सुरू झाली. ध्यान केले तरी अन् ध्यान नाही केले तरी चित्ताची अवस्था आनंदी बनून राहते, हाच आनंद, हाच प्रकाश, हाच परमात्मा त्यावेळी अस्तित्वात येतो, तेव्हा समजून घ्यावे की समाधी स्थितीत आलेली आहे, मग ध्यान करणे बेकार बनते, ध्यान आपोआप गळून पडते.

ध्यान एक नवीन जन्म : या प्रकरणामधून ध्यान अगर कोणतीही गोष्ट करणे व जाणणे यावर भर दिला आहे. करणे व जाणणे म्हणजे काय, ध्यानाशी त्याचा असणारा संबंध याबाबतीत वाचकाच्या मनात प्रश्न उभा राहतो. याचे विवेचन सुलभरित्या या पुस्तकातून केले आहे. जीवनाची दोन अंगे आहेत. दोन प्रकारची तथ्ये आहेत. एक तथ्य असे असते की, ते आधी जाणून घ्यावे लागते आणि मग त्याच्यावर अंमल करता येतो.

आधी जाणून घेणे महत्त्वाचे आणि मग त्यावर अंमल करणे द्वितीय. दुसरी अशीही तथ्ये आहेत की, जी आधी अंमलात आणली तरच नंतर ती जाणून घेता येतात. यात अंमल करणे आधी आहे आणि जाणून घेणे नंतर.

भौतिक सुखाच्या मागे लागून माणूस आतील परमात्म्याला कसा विसरतो याबद्दल ओशो म्हणतात, “विज्ञान हे पहिल्या प्रकारचे अंग आहे. धर्म दुसऱ्या प्रकारचे अंग आहे. विज्ञानात प्रथम जाणून घेणे आवश्यक आहे. त्यानंतरच ते अंमलात आणता येते. धर्मात प्रथम अंमल करावा लागतो, तरच नंतर ते जाणून घेता येते. विज्ञानात ज्ञान प्रथम आणि कर्म नंतर, धर्मात कर्म प्रथम आणि ज्ञान नंतर, विज्ञान ही बहिर्यात्रा आहे. बाह्य जगताशी त्याचा संबंध आहे. धर्म ही अंतर्यात्रा आहे. आंतरिक जगताशी संबंधित आहे. परमात्मा आपल्यातच आहे हे न समजल्याने माणूस भौतिक सुखाच्या मागे धावतो आणि यामुळे सुखाच्या अमृतकुंभापर्यंत तो कधीच पोहचत नाही.”<sup>२०</sup>

ध्यान जाणून घेऊन करणे हे बऱ्याच वेळा सामान्य माणसाला अभिप्रेत असते. बऱ्याच ध्यानपद्धतींमध्ये ध्यानाची माहिती देऊन मग करण्याचा सल्ला दिला जातो.

**ध्यानपद्धती :** या पुस्तकाचे सगळ्यांत महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हा अंतर्यात्रेचा प्रवास ओशो यांनी नाविन्यपूर्ण पद्धतीने मांडला आहे. इथे अगोदर कृती व नंतर त्याचे ज्ञान घेणेस सुचविले आहे. ध्यान करूनच ध्यानाची समज विकसित करण्याचा प्रयत्न करू शकतो, असा दावा लेखकाने केला आहे. हे कृती व ज्ञान मिळविण्यासाठी ध्यानाच्या चार पायऱ्या वा टप्पे दिले आहेत. एक एक टप्पा दहा दहा मिनिटांसाठी यासाठी येथे निवडता येतो. हे टप्पे पुढीलप्रमाणे :

- आमंत्रण
- रेचन
- जिज्ञासा - मी कोण आहे?
- प्रतिक्रिया

पहिल्या आमंत्रणाच्या टप्प्यात दहा मिनिटे भस्त्रिकेचा म्हणजेच जलद श्वास घेतला जातो. रोज ज्या प्रकारे आपण श्वासोच्छ्वास घेतो तसा घ्यावा, त्यामुळे चित्त बदलत नाही. बंदिस्त झालेल्या चित्ताला मुक्त करण्यासाठी हा मार्ग सुचवला आहे. अशा जलद पद्धतीने जलद श्वसनाचे तीन परिणाम होतात हे नमूद केले आहे.

प्रथम म्हणजे शरीराची जाणीव मिटते व प्राणाची जाणीव कायम राहते. हा अंतर्यात्रेचा पहिला पडाव आहे असे जाणवते. दुसरा परिणाम म्हणजे सगळ्या शरीरात विद्युत प्रवाह संचारतो. यामुळे आपल्यातील सगळी शक्ति जागृत होऊन आपण अंतरंगात दीर्घ बुडी मारू शकतो. अंतरंगात बुडी मारल्यानंतर आपल्यामधील कुंडलिनी शक्ति जागृत होते. शरीरात विद्युत प्रवाह दौडू लागताच पाठीच्या मणक्यात कंपन सुरू होते व उर्ध्व दिशेने चलन सुरू होते.

रेचन : दुसरा टप्पा कॅथर्सिसचा आहे, रेचनचा. शरीरातील शक्ति जशी जागृत होते. कुंडलिनीवर आघात सुरू होतात आणि शरीराची जाणीव मिटू लागते. अशा घटनांचा तुम्ही प्रतिरोध करू नये. त्यांच्याशी सहकार्य करावे. या दोन्ही टप्प्यांचे निरीक्षण केले असता जे परिणाम दिसून येतात त्याचे विवेचन पुढीलप्रमाणे केले आहे. आमंत्रण, रेचनामुळे हलके वाटू लागते. शरीर आपल्यापेक्षा वेगळे झाले आहे व शरीराशी असणारी तादात्मता संपून जाते व आपण फक्त साक्षी बनतो.

या दोन आमंत्रण व रेचन या शारीरिक पातळीवरील क्रिया आहेत पण ध्यानाच्या दृष्टीने हे आवश्यक आहे. कारण प्रत्येकामध्ये शारीरिक जाणीवेचे प्राबल्य अधिक असते व या प्राबल्यासहित ध्यान करायला गेलो तर ही प्रक्रिया कठीण होऊन बसेल हा विचार यामागे असावा म्हणून या प्रकरणात या प्राथमिक क्रियांवर भर दिला आहे.

मी कोण या जिज्ञासेच्या टप्प्यात प्राणशक्ति लावून जोरात अंतर्मनाला 'मी कोण आहे', हे विचारले तर जाणवते की याबाबत खूप अज्ञान आहे व हे चांगले लक्षण आहे. कारण अज्ञानाची जाणीव ज्ञानाच्या मंदिराची पहिली पायरी आहे.

या प्रकरणामध्ये या टप्प्यावर मी कोण अंतर्मनाला विचारत केल्यास एक दिव्य अनुभव येऊ शकतो. ना शब्द, ना विचार, ना ब्रह्मास्मि, ना राहील जाणीव की मी शुद्ध बुद्ध आहे, मी आत्मा आहे, सगळे कसे निःशब्द मौन असेल आणि मी कोण आहे याचा अनुभव येईल.

पहिल्या टप्प्यानंतरचा अंतिम महत्त्वाचा टप्पा प्रतिक्रिया हा खरा टप्पा आहे. ध्यानाची खरी खोली या टप्प्यात अनुभवण्यास येते. पहिले तीन टप्पे हे पूर्वतयारीचे आहेत. लेखकाने या प्रयोगांत पुनःपुन्हा या प्रयोगात सहभागी होण्याचे अगदी १००% सहभागी होण्याचे आवाहन केले आहे. कारण सामुहिकतेत ध्यान करताना इतक्या लोकांच्या विद्युत लहरी बाहेर पडतात, कुंडलिनी प्रभावित होते व चोहीकडे कुंडलिनीची कंपने, लहरी पसरू लागतात. त्याचा परिणाम निश्चितच सगळ्यांवर होतो हे स्पष्टपणे नमूद केले आहे.

या टप्प्यावरही ध्यानाचा हा प्रयोग वाचताना वाचकाच्या मनात सतत प्रश्न उभा असतो. तो म्हणजे मन भरकटत राहते, मन सतत हे काय करत आहे, काय आवश्यक आहे असे विचारत राहते. यावर लेखकाने तोडगा सांगितला आहे, ध्यानाच्या आनंदाची एकदा अनुभूती आली की मन कंटाळत नाही. कारण मनाचा एक नियम आहे. ज्याला ते जाणतं त्याबाबत ते खुश असते. जे अपरिचित असते त्यापासून ते दूर पळते. अपरिचित त्याला शत्रू वाटते आणि मनाचा असाही एक नियम आहे की ते केवळ आनंदाकडे प्रवाहित होते. मग तो आनंद खोटा का असेना. जिथे आनंद दिसला तिकडे मन धावते, मग आनंद मिळो वा ना मिळो, आनंदाचा आभास असला तरी तिकडे मन धाव घेते. ध्यानाचा आनंद तर आपल्याला कधी माहितच नाही. ते अपरिचित आहे, अज्ञात क्षेत्र आहे. त्या दुनियेत आपण कधी गेलोच नाही. म्हणून मन सतत विचारते. मनाला या आनंदाची अनुभूती आली की शांती, आनंद, अमृत आपल्याला मिळते ही शांती, आनंद व अमृताचे उगमाचा शोध येथे लेखकाने घेतला आहे.

शांती, आनंद व अमृत सर्वत्र आहे. म्हणूनच एखाद्या थेंबासारखे स्वतःला यापासून त्यात हरवून टाकले की आनंद मिळायला आरंभ होतो, याचसाठी जो स्वतःला यापासून वाचवतो तो गमावतो आणि जो स्वतःला हरवून टाकतो त्याला त्याची प्राप्ती होते. आपण ध्यानात जातो आपल्या चैतन्याचा थेंब ब्रह्मात विलीन होतो तेव्हा आपण कुठेच असत नाही आणि जेव्हा आपण कुठेच असत नाही तेव्हा त्याच वेळी शांतीचा जन्म होतो, आनंदाचा अन् अमृताचा जन्म होतो. यासाठी जेव्हा आपण स्वतःला हरवून टाकतो, शून्यात, विराटमध्ये, ब्रह्मात लीन होऊन विलीन करतो, तेव्हा जे काही निर्माण होते तो आनंद असतो.

ध्यान म्हणजे गूढ क्षेत्रात प्रवेश : आमंत्रण, रेचन, जिज्ञासा व प्रतिक्रिया (ध्यान) या प्रत्येक टप्प्यावर ध्यानाची सखोलता वाढविण्यासाठी काय करायला हवे याचा विचार लेखकाने या पुस्तकात केला आहे. संकल्पाचा अपुरेपणा हे मुख्य कारण दिले आहे. संकल्प कमी पडला तर ध्यानात बाधा निर्माण होते. कधी कधी फार छोट्या गोष्टींमुळे संकल्प कमी पडतो.

संकल्प कमी पडतो याचे कारण छोट्या छोट्या अवरोधांना मोठे अडथळे समजतो. हे पटवून देण्यासाठी लेखकाने कचऱ्याच्या कणाचे मार्मिक उदाहरण येथे दिले आहे. आपल्या जीवनात फार मोठे मोठे अवरोध नसतात. ते फार छोटे छोटे असतात. कधी डोळ्यात बारीक कचरा गेला तर हिमालयासारखा महाकाय डोंगरदेखील दिसत नाही. बारीकसा कचऱ्याचा कण डोळ्यात पडतो आणि त्यामुळे हिमालय दिसत नाही. ज्या कचऱ्याच्या कणाने हिमालय झाकला तो क्षण नक्कीच हिमालयापेक्षा मोठा असला पाहिजे, असे वाटत राहते. असा कचऱ्याचा कण हिमालयापेक्षा मोठा नाही. कण कणच आहे, पण छोट्यासा कण डोळे बंद करायला लावतो आणि हिमालय झाकून जातो. अगदी असेच, छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे आपले ध्यानाचे सामर्थ्य, ध्यानाचे डोळे झाकून जातात.

संकल्प वाढविण्यासाठी काय करायला हवे याचे मार्गदर्शन ओशोनी केले आहे. एक म्हणजे आपण जे काही करत असतो हे आपल्याकडून पूर्ण शक्ति लावून करावे. हे

आपले आपणच समजून घ्यायला पाहिजे की आपण पूर्ण शक्ति लावत आहोत किंवा नाही, आणि लक्षात असू द्यावे जोपर्यंत पूर्ण शक्ति लावत नाही, जेवढी शक्ति लागणार नाही तीच डोळ्यांतील कचऱ्याच्या कणासारखा अडथळा बनेल आणि असेही होऊ शकते की नव्याणव टक्के शक्ति लावली अन् एक टक्का वाचवली तर तो एक टक्का डोळ्यातील कचऱ्यासारखा अडथळा बनेल अन् नव्याणव टक्के लावलेली शक्ति वाया जाईल. यामध्ये शंभर टक्के लावणे महत्त्वाचे आहे. आपली किती शक्ति हे महत्त्वाचे नसून जी शक्ति आपल्यामध्ये आहे. ती शंभर टक्के लावणे महत्त्वाचे आहे. अगदी कमजोर माणूसदेखील, त्याने जर शंभर टक्के शक्ति लावली तर तो नव्याणव टक्के शक्ति लावणाऱ्या शक्तिशाली माणसाच्याही आधी ध्यानात प्रवेश करेल. किती शक्ति लावली याला महत्त्व नाही. पूर्ण शक्ति लावली किंवा नाही हे महत्त्वाचे आहे. १००% ध्यानासाठी हा विचार वाचकाला प्रत्येकबाबतीत अंतर्मुख करतो.

ही शक्ति शंभर टक्के आपण लावत नाही कारण आपल्यामध्ये असणारी भीती तसे करू देत नाही. या भीतीची मीमांसा लेखकाने मानसशास्त्रीयदृष्ट्या केली आहे. आपण ध्यान करू इच्छितो त्याचबरोबर घाबरतोदेखील की, ध्यानात तर जाणार नाही? ही ध्यानाची भीती नाही, ही भीती छोट्या छोट्या गोष्टींची आहे. तसे नसते अन् ध्यानाचीच भीती असती तर ध्यान करायला कोणी आलेच नसते. कुणाला भीती असते आपले कपडे खाली तर पडत नाहीत, उड्या मारताना, नाचतानाही भीती वाटते. कोणी आपल्याला पाहात तर नाही, शेजारी-पाजारी जर कळाले तर अशी भीती वाटते.

या भीतीबरोबर लेखकाने आणखी एक समस्येचा उहापोह केला आहे. प्रयोग सुरू करताना पहिल्या चरणानंतर दुसरे चरण सुरू होताना खरी अडचण सुरू होते. पहिल्या टप्प्यांत तुम्हांला जलद श्वास घ्यायचा असतो म्हणून तो घेतो, दुसऱ्या चरणात आपला जो सप्रेसिव्ह माइंड आहे, जे आपण सगळे काही दाबून ठेवले आहे, ते ध्यानाच्या मार्गात सगळ्या प्रकारची बाधा आणते. म्हणून दुसऱ्या टप्प्यात गेल्याशिवाय तिसऱ्या टप्प्यात



प्रवेश करता येत नाही. कारण प्रत्येक टप्प्याची वैज्ञानिक शृंखला आहे म्हणून टप्प्याकडे लक्ष द्यावे हा विचार मांडला आहे.

दुसऱ्या टप्प्यात आवाज काढणे, नाचणे आवश्यकता स्पष्ट केली आहे. आवाज काढणे, नाचणे, आरेडणे, हसणे या क्रियांमुळे हे सगळे आपण दाबून ठेवलेले असते अन् दबलेले बाहेर निघून जाणे हिताचे असते. जे दाबून ठेवतो, त्यामुळे कितीतरी शारीरिक आणि मानसिक रोग होतात अन् त्या रोगाच्या रूपाने दबलेले बाहेर पडते. आता तर शास्त्रज्ञही असे म्हणून लागले की, जवळपास सत्तर टक्के रोगांचे कारण मनात आहे.

या रेचनामुळे आपल्यातील वेडेपण, पागलपण बाहेर पडतेय अशा संभावित पागलपणापासून वाचण्याचा एकमेव उपाय आहे. तो म्हणजे कॅथर्सिसचा. आपल्या आत दडलेले एकदा का बाहेर पडले तर पागलपणाची संभावना संपते. फक्त तीच व्यक्ति पागल होत नाही जी ध्यानात प्रवेश करते. याचा सकारात्मक लाभ कसा होतो हे येथे स्पष्ट केले आहे. एका नव्या शक्ति चा उदय होतो. चोहीकडून परमात्म्याची शक्ति तुमच्याकडे वाहत येते. तेव्हा मनात, प्राणात, शरीरात, सगळ्यात एक कंपन सुरू होते. या दोन्ही घटना एकाच वेळी घडू शकतात. म्हणून असेही होऊ शकते की, ज्याच्या मननातून सगळा रोग निघून गेला त्याचे नाचणे, हसणे आनंदित होऊन जाते.

यासाठी भीती न येऊ देता, न घाबरता उडी मारावी कारण आपल्या मनाचे जे उपद्रव आहेत ते एका जन्माचे नाहीत. अनेक जन्मांचे आहेत, पण जर प्रयोगाची तीव्रता वाढविली तर यातून लवकरच बाहेर पडतो. ध्यानाच्या या टप्प्यांमुळे काय काय बदल घडतात हे येथे सांगितले आहेत. जलद श्वासोच्छ्वास घेतल्यामुळे श्वासाचा जोरदार धक्का शरीराला बसतो, तर शरीरातील सुप्त शक्ति जागी होते आणि फक्त शरीर नाचायला लागते, एक ऊर्जा, एक एनर्जी फक्त राहते व या श्वासाचा दणक्याने कुंडलिनी जागी होते. दणका जेवढा जोरात तेवढे आत काही जाणवेल. ते वरच्या दिशेला जाणे वेगळाच आनंद देईल. त्याच्या दणक्याने शरीरातील लपलेले रोग बाहेर पडतात. त्याच दणक्यामुळे आत लपलेला आनंदही प्रकट होऊ लागतो.

चौथ्या टप्प्यात दहा मिनिटांत अगदी निष्क्रिय राहायचे, काहीच करायचे नाही. या टप्प्यात स्वतःला मिटवतो आणि मग जे काही राहिल तो असेल आनंद, तो असेल प्रकाश, तोच परमात्मा असेल.

आध्यात्मिक विज्ञान : पहिल्या दोन टप्प्यांमागचे विज्ञान व पुढच्या टप्प्यात ओशोंकडे पापणी न हलवता पाहात राहणे हे प्रयोग ओशो यांनी विस्तृतपणे सांगताना भौतिकशास्त्राला मर्यादा कशा आहेत हे सांगताना ते म्हणतात, “मी इथे आध्यात्मिक शास्त्रासंबंधीच बोलत आहे. भौतिकशास्त्राच्या सहमतीचे काही मूल्य नाही. कारण त्याला फक्त दोन डोळ्यांपुरतीच माहिती आहे. या दोन डोळ्यांच्या प्रयोगामुळे, दोन डोळ्यांच्या मधोमध असलेला तिसरा डोळा सक्रिय होऊ शकतो याची भौतिक विज्ञानाला कल्पनाच नाही. मात्र ओशो अलीकडे हळूहळू भौतिक शास्त्राचादेखील कल इकडे झुकत आहे हे नमूद करतात. भौतिक अगर कोणत्याही शास्त्राला आध्यात्मिकतेची जोड असेल तर या शास्त्राचा विकास होतोच हे नमूद करतात. या शास्त्रांना आध्यात्मिक शक्ति ची जोड असेल तर कोणतीही हानी होत नाही. म्हणून ध्यानात संकल्प महत्त्वाचा आहे.”

आध्यात्मिक विज्ञानाबद्दल चर्चा करत असताना ओशो ध्यानामध्ये जे कर्मकांड निर्माण झाले आहेत त्यावर टीका करतात. ध्यान हे विशिष्ट धर्माच्या भिंतीमध्ये, बंदिस्त कर्मकांडामुळे झाले आहे त्याची ओशोंना खंत वाटते. याचे स्पष्टीकरण त्यांनी विशिष्ट धर्माचे लोक विशिष्ट ठिकाणीच तीर्थयात्रेसाठी जातात. याचा अतिशय समर्पक दाखला येथे दिला आहे. ते म्हणतात, “इस्लामचे साधक हजसाठी मक्केला जातात, हे पण ध्यान आहे. ही ध्यानाची प्रक्रिया आहे. जगातील सर्व धर्मांचा उगम, ध्यान प्रक्रियेशिवाय झाला नाही. जगातला कोणताच धर्म ध्यानाच्या सखोल प्रक्रियेशिवाय जन्मत नसतो, पण हळूहळू सगळ्या ध्यानप्रक्रिया कर्मकांड होऊन बसतात, केवळ क्रियाकर्म बनून राहतात. एखादा माणूस मुसलमान आहे, त्यामुळे हजला जाऊन येतो. तो काही ध्यानासाठी जात नाही, कोण्या परमात्म्यासाठी नाही. कारण ध्यान अन् परमात्मा त्याला महत्त्वाचा वाटत असेल तर मक्केला जाण्याची गरज नाही, ते तर इकडच्या जमिनीच्या

तुकड्यावरही साधता येते. मक्केला जाण्याची गरज त्याला वाटते ती तो मुसलमान असल्यामुळे. ध्यानासाठी नाही. काशीला जाण्याची गरज एखाद्याला वाटते ती तो हिंदू असल्यामुळे, ध्यानासाठी नाही. गिरनारला जायची गरज वाटते ती एखादा जैन असल्यामुळे, ध्यानासाठी नाही. ही मोठी महत्त्वाची बाब आहे की, जैन माणूस मक्केला राहत असेल तर तो गिरनारची वारी करील आणि मुसलमान जुनागडला राहत असेल तर तो हजला जाईल यात्रेसाठी.

ओशोंनी मानवी स्वभावामधील हा विरोधाभास या समर्पक उदाहरणाने दाखवला आहे व स्पष्टपणे निर्देश दिले आहेत की या पृथ्वीतलावरचा कोणताच कोपरा परमात्मारहित नाही. तो मक्केत असेल, मदिनेत असेल, मुंबईतदेखील असणार अन् ज्याला ध्यानाच्या प्रक्रियेची जाण नाही त्याला मक्केत ते होणार नाही, काशीतही होणार नाही, कैलासावर देखील होणार नाही. धर्माचा असणारा पगडा, त्यामुळे होणारा विरोधाभास यापेक्षाही ध्यान सरळ समजून घेणे उचित ठरेल असे ओशो म्हणतात व असे ध्यान समजून घेण्यासाठी कुंडलिनी शक्ति जागृतीचे विवेचन केले आहे. ध्यानामध्ये अनेक पूर्वसुरींनी, संतांनी कुंडलिनीचा अभ्यास केला आहे, ती कशी ओळखायची याचे संकेत दिले आहेत. ओशो यांनीही कुंडलिनीबाबत वेगळे मत मांडलेले नाही. ज्ञानेश्वरांनी जे कुंडलिनीचे वर्णन केले आहे त्या वर्णनाशी मिळते जुळते आहे.

कुंडलिनी शक्ति बाबत ही कुंडलिनी आगीसारखी आहे. वरच्या दिशेने जाणे कुंडलिनीचा स्वभाव आहे, तुमच्या आत एखादी शक्ति खालून वरच्या दिशेने जाऊ लागेल. कुंडलिनी शक्ति बाबत मार्गदर्शनपर बोलतांना ओशो म्हणतात, “शक्ति निद्रिस्त असते म्हणून तिला कुंडलिनी म्हणतात. जसा साप कुंडल मारून झोपतो, जागा होतो तेव्हा कुंडल तुटते आणि त्याचा फणा उभारतो. साप ज्यावेळी पूर्ण शक्ति निशी उठतो तेव्हा शेपटीच्या ताकदीवर उभा राहतो. सापाच्या शरीरात हाड नसते. कणा नसताना बळावर तो उभा राहातो अगदी असेच कुंडलिनीचे आहे. म्हणूनच साप प्रति क बनले आहे. आपल्या आत एक शक्ति निद्रावस्थेत आहे. कुंडलिनी म्हणजे आपल्या

शरीरात असणारी केंद्रित चैतन्यस्वरूप बिजशक्ति . ही शक्ति आपल्या अस्तित्वाला कारण असते.”<sup>२१</sup> बेंबीच्या खाली, नाभीच्या खाली. ती जागृत होते, त्यावेळी पूर्ण शक्तिनिशी जागी होते. साप प्रतिक आहे. आपल्या आत शक्ति अशीच जागी होते. ते विचारावे लागत नाही. तुम्ही स्वतःच ओळखू शकता, यात कधी चुकभूल होत नाही.

ही कुंडलिनी शक्ति , संकल्पशक्ति सामुहिकतेत ध्यानाद्वारे जागृत करावी असे लेखकाने सुचविले आहे. सामुहिकतेत संकल्पध्यान करण्याचे कारण म्हणजे अनेक लोकांच्या संकल्पाने विशेष वातावरण निर्माण होते. या पन्नास लोकांचा संकल्प, त्यांच्या सामूहिक संकल्पाची शक्ति , एक वातावरण निर्माण करते आणि त्यात आपणही बदलतो. संघटित शक्ति संकल्पाने वातावरण बदलून टाकते. एक प्रकारची चुंबकशक्ति निर्माण करते, सर्वांच्या संघटित शक्ति त ते होते आणि एकदा का हे घडले की नंतर वारंवार ते घडत जाते.

तीव्र गतीने संकल्पाची साधना करताना थकवा जाणवतो याचे शास्त्रीय कारण ओशॉनी दिले आहे. पण हा थकवा तात्पुरता असतो हे ही नमूद केले आहे. आपल्या मनात आपण वेग, गती दाबून ठेवतो. त्याच्याशी संबंधित आपल्या शरीराचे भाग असतात. आपल्या शरीर आणि मनात प्रत्येक गोष्ट समानांतर असते. मनात काही घडले की ते शरीरात घडायला लागते. शरीरात काही घडलं की त्याचा प्रतिध्वनी मनात उमटतो. मनाच्या प्रत्येक वेगाने शरीराचा संबंधित भाग प्रभावित होतो आणि त्या भागाचे कंपन, त्यांची गती, हालचाल मनाच्या कोणत्यातरी वेगाचे निर्जरीकरण आहे, त्याला रोखू नका, चार-पाच दिवसांत त्याचा थकवा आपोआप कमी होईल.

ओशॉच्या मते हा थकवा गेल्यानंतर संकल्पाची दृढता आणखी दृढ तर हवीच त्याचबरोबर संकल्प कशाचा करावा व कशाप्रकारे करावा याचाही उहापोह ते करतात. “संन्यास एक संकल्प आहे. संकल्प हा असतो की हा शोध संसाराचा शोध नसून सत्याचा शोध आहे. संकल्प याचा की पदार्थातच अडकून बसणार नाही, तर परमात्म्यापर्यंत जाणे. नक्कीच, ध्यानासोबत असा प्रगाढ संकल्प असेल तर गती खूप

वाढेल. संन्यास एक संकल्प आहे. संकल्प या गोष्टीचा की या पृथ्वीतलावर, या जीवनात जे दिसून येत नाही त्याचा शोध घ्यायचा, ते माहीत करून घ्यायचे, जे अदृश्य आहे, पण जे जीवनाचे मूळ आहे ते जाणून घ्यायचे. ज्याचा मृत्यू नाही. हा संकल्प एकदा का मनात ज्यावेळी प्रगाढ बनेल, त्यावेळी ध्यानाला हजारोपट जास्त गती मिळेल. सगळी बाबच संकल्पाची आहे.

पारंपारिक संन्यास या संकल्पनेला ओशो यांच्यासारख्या क्रांतिकारक विचारवंताने संपूर्ण छेद दिला आहे. जंगलात पळून जाणे म्हणजे संन्यास नव्हे तर त्यांच्या मते आपण क्षणाक्षणाला आपली दुनिया बदलत राहते. संन्यास हा दिसून येणाऱ्या जगतापेक्षा भिन्न, न दिसणाऱ्या जगताच्या शोधाचा संकल्प आहे. या निर्णयाबरोबरच सगळे काही बदलून जाते आणि ध्यानाची सखोलता अनंत पटीने वाढते. संन्यास या शब्दाच्या अर्थाबाबत ते म्हणतात संन्यास घेण्याचा अर्थच असा की याच दुनियेत राहून, तात्काळ दुसऱ्या दुनियेचे द्वार उघडणे. या निर्णयामुळे ध्यानाची गती तर खूपच वाढते, समाधीच्या स्थितीपर्यंत पोहचू शकते.

संकल्प, संन्याशाच्या भूमिकेतून ध्यान करताना आजूबाजूचे लोक अशा पागल ठरविण्याची भिती साधकांना वाटते. अशा साधकांची भिती दूर करताना ते म्हणतात, तुम्ही जर हिंमत बांधली आणि ध्यानाचा प्रयोग करीत गेलात, तर तुमच्या पागल होण्याची संभावना दिन-प्रतिदिन कमी कमी होत जाईल. जो पागलपणा मनात दाबून ठेवतो तो केव्हाही पागल बनतो. असे एखाद्या गोष्टीमागे वेडे होणे, पागल असणे ओशोंना अधिक महत्त्वाचे वाटते. या पागलपणामुळेच आपल्यात संपूर्ण बदल होतो असा विश्वास ओशो यांनी पुढील मार्मिक शब्दांत दिला आहे. “तुम्ही ध्यानाचा प्रयोग चालू ठेवला तर तुमच्या जीवनात प्रचंड बदल होईल. तुमचे व्यवहार बदलतील. तुम्ही जास्त शांत होत जाल. राग आला तर आदळआपट न करता मौन धारण कराल. तुमचे वागणे जास्त प्रेमपूर्ण, करुणापूर्ण बनेल. तेपण आसपासच्या लोकांच्या लक्षात येईल ना! म्हणून समाजातील लोक तुम्हांला पागल चार दिवस समजतील, पण नंतर आठ-पंधरा दिवसांनी

तुम्हांला आधी पागल समजणारे लोकच तुम्हांला विचारतील की तुमच्यात हा जो बदल झाला तो आमच्यात पण होईल काय ?”

“तुम्ही जर लोकांना काय वाटेल, पब्लिक ओपिनियनला महत्त्व देऊ लागला तर तुम्ही ध्यानात खोलवर नाही जाऊ शकणार. ध्यानामध्ये खोलवर जाण्यासाठी लोक काय समजतात यापेक्षा तुमची काय स्थिती आहे हे स्वतःला तपासून पाहा,” असे परखडपणे ओशो सांगतात. ध्यानामध्ये स्वतःची स्थिती तपासून पाहण्यास ओशो सांगतात या स्थितीत ध्यानाचा स्वास्थ्याशी जवळचा संबंध आहे असे ओशो मानतात. कारण रोगाचे फार मोठे प्रमाण मनाशी निगडित असते. खोलवर विचार केला तर नव्वद टक्के रोग मनाशी निगडित असतात अन् ध्यानामुळे रोगाला कारणीभूत असलेले हे मन स्वस्थ आणि शांत बनते. त्यामुळे रोगाचे मूळ कारणच कमकुवत बनते. आमंत्रण, रेचन, मी कोण, प्रतिक्रिया या चार टप्प्यांमधील ही जी ध्यानप्रक्रिया आहे तिचा शरीरावरदेखील प्रत्यक्ष चांगला प्रभाव पडतो. कारण दहाच मिनिटांचा तीव्र श्वासोच्छ्वास, जीवन ऊर्जेला, व्हाईटल एनर्जीला मोठ्या प्रमाणात शक्तिमान करते.

जलद श्वसनाचा कसा लाभदायक परिणाम होतो हे ओशोनी शास्त्रीय दृष्टीकोनातून उलगडून दाखवले आहे. आपण ज्याप्रकारे श्वास घेतो, सोडतो तो प्रकार योग्य नाही, पर्याप्त नाही. आपल्या फुफ्फुसात अंदाजे सहा हजार छिद्र असतात. आपण ज्या प्रकारे श्वास घेतो तो दोन हजार छिद्रांपर्यंतच पोहोचतो, सगळ्या छिद्रांपर्यंत जात नाही, जवळपास चार हजार छिद्र म्हणजे फुफ्फुसांचा दोन तृतीयांश भाग, कार्बनडाय ऑक्साईडनेच भरलेला राहतो आणि आपल्या शरीरातील शेकडो रोगांना ते कारणीभूत ठरते. हा कार्बनडाय ऑक्साईड शरीरातील असे मूळ आहे की ज्यापासून शरीरावर अनेक दुष्परिणाम होत असतात.

दहा मिनिटांची भस्त्रिका, तीव्र श्वासोच्छ्वास, हळूहळू तुमच्या फुफ्फुसातील सहा हजार छिद्रांपर्यंत पोहोचतो, स्पर्श करतो आणि त्यामुळे शुद्धतम हवा तुमच्या पूर्ण फुफ्फुसात पोहोचते व पसरते याचा निश्चितच चांगला परिणाम शरीरभर होतो.

पहिले तीन टप्पे हे ओशॉनी शारीरिक क्रियांद्वारे कसे करायचे हे विवेचन केले आहे. ओशॉच्या मते चौथा टप्पा जो मी कोण आहे? च्या घोषानंतर आपण शांत होतो, निरामयता निर्माण होते व ॐ निर्माण होतो. याचे स्पष्टीकरण ओशो आपल्याला वेगळ्याच उंचीवर नेऊन देतात. ॐ जेव्हा सगळे काही थांबते, चित्ताच्या सगळ्या क्रिया शांत होतात, तेव्हा ऐकू येणारा आवाज असतो. ॐ म्हटले नाही, ऐकले गेले अशी स्थिती येते. आवाजरहित आवाज, ध्वनिरहित ध्वनी असतो. जेव्हा सगळे थांबते, फक्त अस्तित्व न मन राहते, न विचार राहतात, न कोणती आकांक्षा, न वासना, राहते फक्त अस्तित्व, त्या क्षणी जे संगीत ऐकू येते , त्या संगीताला आपल्या देशात ॐ आपण मानतो, ॐ म्हणतो. शहूदी लोकांत, ख्रिश्चन लोकांत, मुस्लिम लोकांत त्याला आमीन म्हणून ओळखलं जाते. ते पण ॐचंच रूप आहे. जेव्हा-केव्हा कोणी चौथ्या टप्प्यात जातो, अ, उ, म चा ध्वनी त्याला ऐकू येतो. मग कोणी त्याला ॐ म्हणतो तर कोणी आमीन.

चार टप्प्यांच्या या ध्यानपद्धतीमध्ये समाधीपर्यंतच्या अवस्थेचा अनुभव येण्यासाठी ध्यानामध्ये सातत्य, निरंतरता, संकल्पदृढता आवश्यक आहे, असे प्रतिपादन करतात. सातत्य, निरंतरता, संकल्पदृढता ठेऊन आमंत्रण, रेचन, मी कोण जिज्ञासा व प्रतिक्षा अशा चार टप्प्यांवर राहून सजगतेने ध्यान केल्यास शांतीचा, आनंदाचा अन् अमृताचा जन्म होतो असा विश्वास प्रकट करतात.

#### ५.५ ध्यानाचे प्रकार आणि अंतिम मोक्ष :

ओशो यांनी विविध ध्यानपद्धतीचे प्रयोग केले आहेत. आधुनिक जीवन जगणाऱ्या व्यक्तित्वाच्या हातात ही सहज पद्धती ओशोंनी सोपवली आहे आणि त्यासाठी त्यांचे अपार ऋण आहेत. प्रस्थापित तत्वज्ञानाची पाळमुळे हलवून सोडणारे ओशो हे विसाव्या शतकातील रेबल आहेत असे म्हटले तर ते वावगे ठरणार नाही. आज ध्यान ही एखाद्या विद्युत् दिव्यासारखी वैश्विक पद्धत झाली आहे. एक आपले बाह्य जग व दुसरे आपले आंतरिक जग प्रकाशित करण्यास मदत करते. या पुस्तकात ओशोंनी ध्यानाची एक साधी-सरळ पद्धत आपल्याला शिकवली आहे. ही आपल्या समकालीन जीवनशैलीचा नैसर्गिक घटक आहे. ज्याची आवश्यकता दिवसेंदिवस वाढत जाणार आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे.

ध्यानाबद्दल सांगताना ओशो म्हणतात की, 'ध्यानाचे मुलतत्त्व जाणीव होण्याच्या कौशल्यात आहे, तसेच ते तुमच्या अंतर्मनात आणि तुमच्या सभोवताली काय चालू आहे या जाणिवेत आहे. ओशो म्हणतात की, ध्यानाला स्वतःचे असे विशिष्ट तंत्र नाही. तरीही त्याची जाणीव होण्यासाठी मदत करणाऱ्या अनेक पद्धती आहेत आणि आपल्यासोबत राहाते मग तुम्ही कामाच्या ठिकाणी किंवा जगात इतरत्र कुठेही असल्यात तरी.'

ध्यानाबद्दल माहिती देतांना ओशो पुढे म्हणतात की, एकविसाव्या शतकातील जीवन प्रत्येक पावलागणिक प्रत्येकासाठीच जास्तीत जास्त तणाव निर्माण करत आहे. गौतम बुद्धांच्या काळाप्रमाणे केवळ ध्यानात शांत बसणे हे या काळात तितके सोपे राहिले नाही. तसेच ध्यानाबद्दल ओशो आवर्जून सांगतात की, ध्यानाला सुरुवात आहे, पण शेवट नाही, ते चालूच राहते. अनंत आणि प्रदीर्घ काळासाठी, मन छोटे आहे. ध्यान तुम्हाला स्वतःच्या अस्तित्वाचे भान देते. ध्यान तुम्हाला वैश्विक शक्ति शी एकरूप होण्यास मुक्त करते.



ध्यानाचे फायदे : ओशो ध्यानाचे फायदे नमूद करताना सांगतात की, ध्यानाला सुरुवात केल्यावर तुम्ही समृद्ध व्हाल. शांती, प्रसन्नता, सुख आणि संवेदनशीलता हे ध्यानातून प्राप्त होईल. ते आयुष्यात अवलंबविण्याचा प्रयत्न करायलाच हवा. ध्यानाचे प्रकार या पुस्तकात ओशोंनी तयार केलेल्या ध्यानाच्या वेगवेगळ्या पद्धती टप्प्याटप्प्याने शिकविल्या आहेत. यात ओशोंच्या प्रसिद्ध सक्रिय ध्यानाचा आणि ओशोंच्या मेडिटेशन थेरेपींचाही समावेश आहे. या पद्धती थेट आपल्या आयुष्यातील ताणतणाव कमी करण्यास आणि आपल्याला जागरूक, उत्साहवर्धक व शक्ति वर्धक बनविण्यास मदत करतात. ओशो अनेक प्राचीन तसेच सुंदर तंत्रांचेसुद्धा वर्णन करतात. विपश्यना आणि ज्ञानेन ध्यानाचे केंद्रिकरण, प्रकाशावरील आणि काळोखावरील ध्यान, हृदय खुले करण्यावरील ध्यान इ. तसेच या सगळ्या तंत्रांची, पद्धतींची चहुबाजूने माहिती, ज्ञान देतांना ओशोंनी या पुस्तकात ध्यानासंबंधी अनेक प्रश्नांची उत्तरे दिली आहेत. ज्यात ध्यान काय आहे? ते सुरु कसे करावे? आणि स्वतःला जाणून घेण्याचा आणि आपल्या सामर्थ्याची पूर्तता करण्याचा आंतरिक प्रवास कसा चालू ठेवावा, याबद्दल माहिती आहे.

ध्यान काय आहे ? साक्षीभाव हा ध्यानाचा आत्मा आहे : ध्यान हे एक धाडस आहे, असे एक धाडस ज्याद्वारे मनुष्य स्वतःच्या मनावर नियंत्रण मिळवू शकतो. मानवी मन हाती घेऊ शकते असे अज्ञानातील महान धाडसी उपक्रम. ध्यान म्हणजे केवळ असणे, काहीही न करता असणे, कोणतीही क्रिया नाही, कोणताही विचार नाही, कोणतीही भावभावना नाही, तुम्ही केवळ आहात आणि हे असणे म्हणजेच निखळ आनंद होय. तुम्ही काहीच करत नसता, तेव्हा हा आनंद कोठून येतो? हा आनंद कोठूनच येत नाही किंवा सगळ्या बाजूंनी येतो. हा निर्हेतुक आहे. आपले अस्तित्व अशा तत्त्वांचे बनले आहे ज्याला आपण आनंद असे म्हणतो. जेव्हा आपण काहीच करत नसतो, ना शरीराने ना मनाने, कोणत्याच स्तरावर नाही, जेव्हा सगळ्या क्रिया शून्य बनतात आणि फक्त आपण असतो, हेच ध्यान असते.

साक्षी कसे व्हावे हे शिकणे हेच ध्यानाचे सारतत्त्व आहे. साक्षी असणे म्हणजे ध्यान. साक्षीभाव या ध्यानाच्या प्रकाराबद्दल ओशो म्हणतात, “साक्षीभाव समाधी साधण्यासाठी अनुभूती ही ज्ञाताच्या कक्षेत शक्यतो आणायची नाही. एखाद्या तरल अशा फिल्मवर उमटलेल्या तरचित्राप्रमाणे ते केवळ स्विकारावे. तुम्ही काय पाहता हे गौण आहे. तुम्ही झाड पाहू शकता, नदी पाहू शकता, आकाशातील ढग पाहू शकता, आसपास खेळणारी मुले पाहू शकता, हे सगळे साक्षी भावाने पाहणे म्हणजे ध्यान. तुम्ही काय पाहता याला महत्त्व नाही, वस्तूला महत्त्व नाही. पाहण्याची गुणवत्ता, सजग आणि जागरूक असण्याची गुणवत्ता म्हणजे ध्यान.”<sup>२२</sup>

ध्यान म्हणजे शुद्धीवर असणे, जाणीव, जागृती. तुम्ही जे काही जागरूकपणे करता ते सगळं ध्यान आहे. कर्म कोणते करता हा प्रश्न नाही. मात्र गुणवत्ता आणता ते महत्त्वाचे आहे. तुम्ही जागरूकपणे चाललात तर ते चालणे ध्यान बनते. तुम्ही बसत आहात तेव्हा आपण बसत आहोत याचे भान ठेवणे ध्यान आहे. पक्ष्यांची चिवचिव लक्षपूर्वक ऐका, ते ध्यान आहे. अगदी आपल्या अंतरात चालणारी क्रिया पाहताना जर तुम्ही सावध आणि जागरूक राहू शकलात तर कोलाहल ऐकणेही ध्यान आहे.

ध्यानाबद्दल सविस्तर माहिती देतांना ओशो अस लिहितात की, “ध्यान तुमच्यात संवेदनशीलता निर्माण करते. या जगताशी एक दाट नाते, भावना निर्माण करते. हे जग आपले आहे. या जगताशी, याच्यातील प्रत्येक गोष्टीशी आपले नात जोडते. आपण त्याचाच एक भाग आहोत हे जाणवून देते. ध्यान ही काही विशिष्ट पद्धत नाही, हे केवळ एक तंत्र नाही. तुम्ही ध्यान शिकू शकत नाही, ध्यान तर एक विकास आहे. तुमच्या समग्र जीवनाचा विकास, तुमच्या समग्र जीवनातून झालेली निर्मिती, ध्यान तुमच्याशी जोडता येऊ शकेल अशी काही ती वस्तू नाही. तुम्ही आता आहात त्या स्थितीत ध्यान एका अमूल रूपांतरणातून, एका आंतरिक क्रांतीतून तुमच्यात घडून येते. ही एक क्रीडा आहे, एक विकास आहे. विकास नेहमी समग्रतेतून होत असतो, ही काही जोडवस्तू नाही की संग्रह नाही. प्रेम जसे बाहेरून जोडता येत नाही तसेच ध्यानाचे आहे.

ते तुमच्या आंतरिकतेतून, तुमच्या समग्रतेतून निर्माण होते. तुम्हाला ध्यान विकसित करायचे आहे.

ध्यान दुसरे काहीही नाही, तर तुम्हाला स्वतःचे सत्य स्वरूप समजून घेण्याचा उपाय आहे. ते तुमची निर्मिती नाही तर ते तुम्हीच आहात. ध्यानासोबतच तुमचा जन्म झाला आहे. तुम्ही ते आहातच. फक्त त्याचा अविष्कार तेवढा करायचा आहे. समजा तुम्हांला ते शक्य नसेल किंवा समाज तसे होऊ देत नसेल आणि कोणताच समाज असे होऊ देत नाही. कारण एकाकीपणात व्यक्ति स्वत्व जपते आणि ते समाजाला धोकादायक वाटते. मग ते चर्च असो, सरकार असो, समूहाची गर्दी असो, परंपरा असो कोणत्याही स्वजागृत व्यक्ति नको असते. त्या व्यक्तित्वा त्यांना धोका वाटत असतो. कारण माणसाला आपले सत्य स्वरूप कळलेले असते आणि त्यामुळे तो व्यक्ति बनू लागतो. मग तो कोणत्याही गर्दीचे अंग बनत नाही. तो स्वयंप्रकाशात, स्वतःच्या अंतःप्रेरणेने जगू लागतो. त्याच्या जीवनात अद्भुत सौंदर्य आणि अभंगत्व अवतरू लागेल आणि याचीच समाजाला भिती असते.”

ध्यानाच्या पद्धतीत कृती आहे, कारण यामध्ये काही करण्याचा सल्ला दिला जातो. ओशो म्हणतात की ध्यान करणे म्हणजे काही करणच आहे. मौन पाळणे देखील काही करणच आहे. काहीच न करणदेखील एक प्रकारचे करणे आहे. बाह्य रूपाने पाहिले तर सगळ्याच ध्यानपद्धती कृती आहे. कोणतीही तांत्रिक कृती उपयुक्तच असते. कारण त्याला शास्त्रीय आधार असतो. या माहितीच्या अभावी आपणच आपल्या प्रयत्नांनी शोध घेऊ लागतो.

या पुस्तकात ध्यानाबद्दल चौफेर माहिती देतांना ओशो यांनी नवसाधकांसाठी काही प्रारंभिक सूचना दिल्या आहेत. यात ते नवसाधकांना ध्यानाची वेळ, बसण्याची जागा, ध्यानात कोणत्या आसनात बसावे याबद्दल सविस्तर विवेचन केले आहे, श्रद्धा आणि अंधश्रद्धा यांच्यातील भेद समजावून सांगतांना ध्यान शिकतांना निसर्गाच्या जवळ

कसे जाता येईल आणि त्याचे फायदे तुमच्या दैनंदिन आयुष्यात कसे घडून येतील याबद्दल ओशॉंनी सुरेख मार्गदर्शन केले आहे.

ध्यानाबद्दल अतिशय सखोल माहिती ओशो आपल्याला देतात. त्यात ते ध्यानाच्या तांत्रिक बाजू, ध्यानाचे विज्ञान, ध्यानाची कला याबद्दल अतिशय सहज सोप्या पद्धतीने मांडणी करतात. ते म्हणतात की, ध्यान एक असे रहस्य आहे जे विज्ञान आहे, कला आहे, अन् एक कसबदेखील आहे. यात कसलाही विरोधाभास नाही, एक दृष्टीने हे विज्ञान आहे, कारण ते साधण्यासाठी सुस्पष्ट विधी पद्धत निश्चित आहे. त्याला अपवाद नाही. विज्ञानाच्या नियमांसारखेच ते आहे.

ध्यान हे एक विज्ञानच आहे हे नमूद करतांना ओशो म्हणतात, “एका वेगळ्या दृष्टीने ती कलादेखील आहे. विज्ञान मनाचा विस्तार आहे. ते गणित आहे, तर्काधिष्ठित आहे, तर्कसंगत आहे. ध्यानाचा संबंध हृदयाशी असतो मनाशी नाही ते तर्क नाही. ते प्रेमाच्या अगदी जवळ आहे. ते इतर वैज्ञानिक प्रक्रियासारखे नाही. ते संगीत, काव्य, चित्रकारिता, नृत्य यासारखे आहे, म्हणून ध्यान एक कला आहे असे म्हणता येते. ध्यान म्हणजे कुठल्यातरी गूढ अनाकलनीय शक्ति च्या मागे लागणे नव्हे तर आरोग्यरक्षक असा व्यायाम आहे. म्हणून प्रत्येक सुजाण माणसाने ध्यानासाठी वेळ काढणे आवश्यक आहे.”<sup>२३</sup> परंतु ध्यान एक एवढे मोठे गूढ आहे की त्याला विज्ञान किंवा कला याच्या चौकटीत बद्ध करता येत नाही. ती एक युक्ती आहे, एक कसब आहे, ते तुम्हाला एक तर जमते किंवा जमत नाही, युक्ती किंवा कसब विज्ञान असत नाही, ते शिकवता येत नाही, ती कलापण नाही, कारण युक्ती किंवा कसब मानवी आकलनाची सर्वात जास्त गूढ घटना आहे.

ओशॉंनी या पुस्तकात सक्रिय ध्यानावर खूप भर देऊन त्याच्या पद्धती, त्याची तंत्रे आणि त्यामुळे होणारे बदल याबद्दल सांगितले आहे. ओशो म्हणतात सक्रिय ध्यान एक विरोधाभास आहे. सक्रिय ध्यानाबद्दल बोलतांना ओशो म्हणतात, “सक्रिय हा एक सामुहिक ध्यानाचा प्रकार आहे. हा अत्यंत प्रभावी विधी असल्याने आजही ओशॉंच्या

ध्यानप्रक्रियेत याचा जगभर समावेश होतो. सक्रिय म्हणजे : प्रयास, प्रयत्न, परिपूर्ण प्रयत्न, समग्र प्रयत्न.”<sup>२४</sup>

आधुनिक माणसाला ध्यानाची पद्धत उपलब्ध करून देण्यात डायनॅमिक ध्यानाच्या रूपाने ओशोच फार मोठे योगदान आहे. या सोबतच ओशो आपल्याला ओशो मेडिटेशन थेरेपीज याबद्दल सविस्तर अशी शिथिलता, आरामशीपणा आणि शरीर-मन यांच्या निरनिराळ्या अवस्थांमध्ये होणारी सुधारणा, रोजच्या जीवनात भावभावना अनुभवण्याची व व्यक्त करण्याची वाढती तयारी, आणि त्याचवेळी या भावभावनांबाबत अलिप्त राहणे त्याच्या अनुभवांबाबत साक्षी राहणे या साऱ्यांचा समावेश आहे. तसेच ओशो पुढे असे नमुद करतात की साधक काही गोष्टींमध्ये चुका करतात. त्यांच्या मते (ओशोच्या) मन आणि शरीर या भिन्न बाबी नाहीत. ही एक शारीरिक प्रक्रिया आहे. आपण जो मानसिकदृष्ट्या विचार करतो. त्याचा आपल्या शरीरावर परिणाम होतच असतो.

ओशोच्या विचाराप्रमाणे आपण आपली धावपळ कमी करू शकलो, तर संपूर्ण जीवन ध्यान बनू शकते. तेव्हा कोणत्याही छोट्या गोष्टी म्हणजेच स्नान करणे, जेवण करणे, मित्रांशी बोलणे म्हणजेही ध्यान बनते. ध्यान हा एक गुणधर्म आहे, जे कोणालाही आत्मसात करता येते. ती विशिष्ट पद्धतीची कृती नसते. लोक केवळ त्या मार्गाने विचार करतात, ते विचार करतात की ध्यान म्हणजे केवळ विशिष्ट कृती असते. जेव्हा तुम्ही पूर्वेकडे तोंड करून बसता, तुम्ही काही मंत्रांचा पुनःउच्चार करता, उदबत्ती जाळता तुम्ही हे करता तेही एका ठराविक वेळी, ठराविक पद्धतीमध्ये आणि शरीराच्या ठराविक स्थितीमध्ये, ध्यानाला अशा गोष्टींशी काही घेणे देणे नसते. ध्यानाचा अशा गोष्टींशी काहीही संबंध नसतो. हे सर्व मार्ग ध्यानाला स्वयंचलित करण्याचे आहेत, परंतु ध्यान स्वयंचलनाच्या विरुद्ध आहे. म्हणून, जर तुम्ही जागरूक राहिले, तर प्रत्येक कृती म्हणजे ध्यान असते, कोणतीही हालचाल तुम्हाला खूप मदत करते. ध्यानाबद्दल सखोल

मार्गदर्शन करतानाच ओशो ध्यानातील दोन मुख्य अडचणींचा उहापोह करतात. त्या दोन अडचणी आहेत, अहंकार आणि दुसरी अडचण आहे वाचाळ मन.

अहंकार : खरे तर सर्वच दृष्टीने अहंकार मोठा रोग आहे. तो माणसाला होतो. आपण यशस्वी होतो त्यावेळी अहंकारही बळावतो, हा धोका आहे. कारण एखादा मोठा खडकच या मार्गात अडथळा आणू शकतो. रस्ता अडवणारा खडक मार्गातून दूर करण्याची गरज तुम्हाला आहे. तुमचा अहंकार छोटा असतो आणि तुम्ही अयशस्वी ठरता त्यावेळी अहंकाराचा एक घण तुमच्यावर पडतो. तो दुखू लागतो, तुमच्यात न्यूनगंड निर्माण करतो, त्यावेळी पुन्हा अडचणी उद्भवतात. आणि पुन्हा एकदा समस्या निर्माण होते. तुम्ही भयग्रस्त होता. ध्यानात नेहमी येणाऱ्या अडचणींबद्दल उहापोह करतांना ओशो म्हणतात, “कोणत्याही बाबतीत तुम्ही अनेकवेळा चिंता करता. ध्यानदेखील तुम्ही टाळता कारण आपण अयशस्वी आहोत याची जाणीव तुम्हांला असते, आपण अयशस्वीच होणार याचे भय निर्माण होते, तुमचे मनच तशा प्रकारचे बनते, तुम्ही सर्वच ठिकाणी अपयशी ठरता. त्यातून ध्यानाची तुम्हाला भिती वाटायला लागते. आळस, कामाचा व्याप, आजारपण, अस्थिर मन व न करतेपणाची जाणीव हे सगळे ध्यानाचे अडथळे आहेत.”<sup>२५</sup> ध्यान म्हणजे खूप महान गोष्ट आहे. आपण त्यात यशस्वी होणार नाही असंच तुम्हाला वाटायला लागतं.

ध्यानाच्या मार्गात दुसरा अडथळा आहे तो तुमच्या सतत बडबड करणाऱ्या मनाचा. तुम्ही एक क्षणदेखील गप्प बसू शकत नाही, मन कसली ना कसली बडबड करीतच राहते. त्याचे सुसंगत, असंगत, विसंगत बोलणे चालूच असते, मनाचे अर्थपूर्ण आणि अर्थहीन विचार चालूच राहतात. ही वर्दळ सतत चालू असते, नेहमीच विचारांची गर्दी असते. तुम्ही एखादे फूल पाहता आणि त्याला एक नाव देता. एखादी व्यक्ति रस्ता ओलांडतांना तुम्ही पाहता आणि त्या घटनेला शब्दरूप, प्रत्येक बाब शब्दांत रूपांतरित केली जाते. हे शब्द अडथळे निर्माण करीत असतात, ते एक प्रकारचा तुरुंग बनतात.

वस्तूना, अस्तित्वाला शब्दात रूपांतरित करण्याचा हा जो प्रवाह असतो तोच एक अडथळा बनतो, अवरोध बनतो. ध्यानपूर्ण चित्ताच्या मार्गात तो एक अडथळा असतो.

या पुस्तकात ध्यानाविषयी माहिती देतांनाच ओशो आपणास अनेक प्रकारच्या विविध ध्यानाच्या पद्धतींची सखोल माहिती देतात. मार्गदर्शन करतात. यात सक्रिय ध्यान, ओशो नादब्रह्म ध्यान, ओशो मेडिटेशन ध्यान आणि इतर ध्यानाबद्दल सांगतात. पुस्तकाच्या समारोपात सांगताना ओशो आपल्याला तपशीलावर गोष्टी, पद्धती सांगतात. ते म्हणतात की, ध्यानपूर्ण विकासासाठी पहिली अट म्हणजे सतत जागरूक राहणे, आणि त्याद्वारे त्याला रोखण्याची क्षमता आपल्यात आणणे. ध्यान म्हणजे शब्दाशिवाय जगणे, भाषारहित जगणे. विविध आठवणींचा संच भाषेच्या रूपाने ध्यानपूर्ण विकासात बाधा निर्माण करत असतो. ध्यान म्हणजे शब्दरहित जगणे, आहे त्या परिस्थितीत भाषारहित जगणे. ओशोपुढे म्हणतात की, समाज तुम्हाला भाषा देत असतो. भाषेविना जगावे याबद्दल ओशो आग्रही नाहीतच; पण भाषेसाठी शब्द देण्याची जी प्रक्रिया आहे, त्याचे जे तंत्र आहे ते असे असावे की, जे तुम्ही समजू शकाल आणि बंद ही करू शकाल याबद्दल मात्र ओशो आग्रही आहेत.

समारोपात ओशो अजून सखोल शिरतांना मार्गदर्शन करतांना म्हणतात की, “विचार म्हणजे मनाच्या सरोवरातील एकएक तरंग मनात येणारे हे विचार म्हणजे सत्य नाही. ती केवळ एक मानसिक घटना आहे. हे जाणवले की चिंता व उदासिनता कमी होऊ लागते. ध्यानाचा अर्थ जगणे, समग्रतेनं जगणे. आपण शांत असू तेव्हाच समग्रतेने जगू. शांत होणे म्हणजे भान हरपणे असा अर्थ येथे ओशोंना अभिप्रेत नाही. शांत असणे, बेहोश असणे असू शकते पण त्यात जिवंतपणा नसला तर आपली दिशाच चुकेल”<sup>२६</sup> असे ओशो म्हणतात. तसच आपली दिशा चुकू नये म्हणून ते पुढे आपल्याला मार्गदर्शनपण करतात ते म्हणतात. “जे होईल ते पहात राहा, रोखण्याचा प्रयत्न करू नका. मनाच्या विरुद्ध काहीच करायचा प्रयत्न करू नका आणि मनाच्या विरुद्ध काही करण्याचा प्रयत्न आधी कोण करेल तर ते मनच असेल हे मनच मनाबरोबर संघर्ष

करील. यासाठीच मनावर निर्बंध घालू नका जे होतय ते होऊ द्या. मन धावेल त्याला धावू द्या. त्याचे नियंत्रण अजिबात करू नका आपण केवळ साक्षी बना'".

मनाचा गुंता सोडवण्यासाठी पाहणे, साक्षीभाव असणे, सजग होणे या सगळ्या क्रियांसाठी ध्यान करतांना साक्षीभावात कायम राहणे ओशॉना अभिप्रेत आहे. पुस्तक समारोपाच्या अंतिम चरणात ओशो म्हणतात, मनाला मालक बनण्याची सवयच असते, तर त्याला त्याची जागा दाखविण्यासाठी थोडा काळ तर लागेलच. त्यासाठी जागरूकतेने पाहणे, साक्षीभावाने पाहणे पुरेसे आहे, पर्याप्त आहे. ही एक अत्यंत शांत प्रक्रिया आहे, पण याचे परिणाम मात्र मोठे आणि विशाल आहेत. मनाच्या अंधाराला मिटविण्यासाठी साक्षित्वापेक्षा जास्त चांगला उपाय नाही. खरे तर ध्यानाच्या एकशेबारा पद्धती आहेत. एकशेबारा पद्धतीतून गेल्यानंतर सगळ्यांचे सार एकच आहे ते म्हणजे साक्षीभाव. पद्धती-पद्धतीच्या तपशिलात फरक आहे, पण सगळ्यांचा केंद्रबिंदू सार एकच ते म्हणजे साक्षीभाव साक्षित्व. पूर्ण विश्वात एकच ध्यान आहे आणि ते म्हणजे साक्षीभावाची, साक्षित्वाची कला. साक्षीभावच सगळे काही करील, तुमच्या समग्र सत्तेचे रूपांतर करेल आणि द्वार उघडून देईल सत्यम्, शिवम्, सुंदरम्चे.

#### ५.६ समारोप :

अध्यात्मसाधनेच्या रूढ कल्पनांना धक्का देणारे विचार ज्या वादग्रस्त वादळी व्यक्तिमत्त्वाकडून मांडले गेले आहेत अशा आचार्य रजनीश म्हणजेच ओशॉंच्या ध्यान साहित्यापैकी काही निवडक वाङ्मयकृतीचा अभ्यास व अवलोकन केले. त्यांचे सुरुवातीचे वाङ्मय अष्टावक्र, ज्ञेन व कृष्णमूर्ती यांच्या वाङ्मयाशी समांतर प्रतित होते. यामधून अंतिम सत्याच्या अनुभूतीसाठी गुरुची, ध्यानाची व साधनेची आवश्यकता नाही हा विचार प्रामुख्याने दिसून येतो. या साहित्यकृतींमधून प्रत्येकजण मुळात भगवद्स्वरूप असल्याने फक्त जागृतीची आवश्यकता प्रतिपादलेली आहे. नंतरच्या साहित्यकृतींमधून या विचारप्रवाहामध्ये परिवर्तन झालेले दिसून येते. साधकांना पूर्वसंस्कारामुळे गुरुची आवश्यकता असल्याने गुरु ही भूमिका निभावली व गुरु साधना, ध्यान या संकल्पनेतून



बाहेर पडून सत्यशोधक बनण्यासाठी प्रेरणा दिल्याचे या वाङ्मयातून दिसून येते. म्हणूनच सक्रिय ध्यानाचा पुरस्कार केलेला दिसून येतो. ओशो म्हणजे महासागरासारखे व्यक्तिमत्त्व व जपानी भाषेतील अर्थाप्रमाणे साक्षात्कारी संत बनल्यावर त्यांनी वेगळे ध्यानविधी सांगितले आहेत. या पुस्तकांतून जुने ध्यानविधी नव्या भाषेत समजावून सांगितले आहेत तर काही नवीन ध्यानविधी स्वतः रचून सांगितले आहेत. या ध्यानविधींचे अवलोकन केले असता प्रथम सक्रिय ध्यान पुरस्कृत केले आहे. ज्यामधून दमित संस्कारांना, भावनांना रेचनाद्वारे वाट करून देणे, त्यांचा निचरा करून देणे व मग शांत पद्धतीची कास धरणे हा विचार प्रामुख्याने दिसून येतो. संपूर्ण ओशोध्यान याच तत्त्वाच्या पायावर उभारलेले त्यांच्या साहित्याकृतींमधून निदर्शनास येते. सक्रिय ध्यानानंतर ज्या निष्क्रिय ध्यानपद्धती ओशोनी त्यांच्या वाङ्मयातून घेतलेल्या आहेत त्या विज्ञानभैरवतंत्रावर आधारित आहेत. यासाठी जयदेवसिंग यांचा विज्ञानभैरव हा ग्रंथ येथे त्यांनी प्रमाण मानला आहे. पार्वतीमाता शक्तिस्वरूप आहे व शिवाचे अंग आहे. शिवपार्वती एकरूपच आहेत. या दोन ज्ञानीयांच्या संवादातून ध्यानाच्या एकशेबारा पद्धती या पुस्तकांमधून आधारभूत मानलेले निदर्शनास येते. या ग्रंथांमधून ध्यानासाठी शरीरशुद्धी, विचारशुद्धी व भावशुद्धी पायाभूत मानून त्यांच्या शुद्धीकरणासाठी विधी सांगितले आहेत व यासाठी साक्षीभाव कायम राहणे अपेक्षित आहे. मनाचा गुंता सोडविण्यासाठी साक्षीभाव असणे, सजग असणे सर्वात महत्त्वाचे असल्याचे या पुस्तकांमधून वारंवार प्रतिपादन केले आहे. निरर्थक पूर्वपरंपरेचे खंडन करून आजच्या काळाला अनुसरून नवीन मार्ग या पुस्तकांतून अनुसरलेला दिसतो. तसेच ध्यानविधीच्या दोन्ही बाजू मांडून साधकांवरच स्वीकारणे वा स्विकारणे हा निर्णय सोपवलेला दिसतो. सक्रीय ध्यानामध्ये रेचन (कॅथार्सिस) पद्धतीत प्रत्यक्ष व्यावहारिकदृष्ट्या कितपत प्रभावी वाटते असा प्रश्न पडला. कारण हसणे, ओरडणे, नाचणे या क्रिया सामुहिकतेत प्रत्येक व्यक्ति १०० टक्के सहभागी होऊन करत असेल का? रक्तदाब असणाऱ्या अगर ज्येष्ठ व्यक्तींना कितपत सहभागी होता येत असेल हा प्रश्न मनात उभा राहतो. बुद्धिजिवी व्यक्ति किंवा उच्चभू व्यक्ति या मार्गाकडे

प्रामुख्याने आकर्षित होत असतील पण मध्यमवर्गीय संस्कार असलेली व्यक्तित्वे या ध्यानपद्धतींकडे वळण्याचे प्रमाण तुलनेने कमी आहे. विविध धर्म, श्रद्धा, तत्त्वे, दैवते, पूर्वसुरींचे विचार यावर प्रहार केलेल दिसतात. त्यामुळे अगदी बुद्धजिवी वर्ग आकृष्ट झालेला दिसतो. एकंदरीत या साहित्याचे अवलोकन केल्यास ध्यानाच्या एकशेबारा पद्धती दिलेल्या असल्या तरी सगळ्यांचे सार साक्षीभाव असणे हेच आहे.

एकंदरीत सातत्याने जी पद्धत आपल्याला योग्य वाटते त्याद्वारे साधना करत राहिल्यास सत्यम् शिवम् व सुंदरम्चे द्वारे निश्चितपणे आपल्यासाठी उघडेल.

५.७ संदर्भ :

१. ध्यानसूत्र, ओशो, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, सदाशिव पेठ, माडीवाले कॉलनी, पुणे, सा. आ. पृ. क्र. १५
२. तत्रैव, पृ. क्र. ४५
३. तत्रैव, पृ. क्र. २७
४. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, शनिवार पेठ, पुणे, दु. आ. २०१३, पृ. क्र. १४
५. ध्यानसूत्र, ओशो, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, सदाशिव पेठ, माडीवाले कॉलनी, पुणे, सा. आ. पृ. क्र. ७३
६. गुरुर्ब्रह्माः गुरुर्विष्णुः, प. पू. श्री. सवितानंद, प्रसाद प्रकाशन, सदाशिव पेठ, तृ. आ. २४ ऑक्टोबर २०१२, पृ. क्र. १३८
७. “ध्यानसूत्र”, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, सदाशिव पेठ, माडीवाले कॉलनी, पुणे, आ. सा. पृ. क्र. ११६
८. ध्यान धारणा : तंत्र आणि मंत्र, एन. सी. पांडा, उत्कर्ष प्रकाशन, पुणे ४, प्र. आ. १५ ऑगस्ट २००७, पृ. क्र. ७७
९. ध्यानकमळे, ओशो, साकेत प्रकाशन, गांधीनगर स्टेशन रोड औरंगाबाद, प्र. आ. २०११, पृ. क्र. १७
१०. तत्रैव, पृ. क्र. २६
११. ध्यान आणि धन, सरश्री, वाँव पब्लिशिंग पुणे, प्र. आ. २०१५, पृ. क्र. १०६
१२. ध्यानकमळे, ओशो, साकेत प्रकाशन, गांधीनगर स्टेशन रोड, औरंगाबाद, प्र. आ. २०११, पृ. क्र. ४६
१३. तेजोमय जीवन, कृष्णानंद, प्रसाद प्रकाशन, १८९२, सदाशिव पेठ, पुणे ३०, प्र. आ. ११ मे २००५, पृ. क्र. १०

१४. ध्यानदिक्षा, सरश्री, तेजज्ञान ग्लोबल फाउंडेशन, पुणे, पु.मु. डिसेंबर २०१४,  
पृ. क्र. ५५
१५. शिवसूत्र, भाग-२, ओशो, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे, पु. मु. मार्च २०१३,  
पृ. क्र. १३
१६. तत्रैव, पृ. क्र. ३६
१७. ध्यानविज्ञान, डॉ. यश वेलणकर, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे ३०,  
प्र. आ. २५ ऑगस्ट २०१६, पृ. क्र. ४१
१८. ध्यान आणि जीवन, स्वामी चिन्मयानंद, सेंट्रल चिन्मय मिशन ट्रस्ट, मुंबई ७२,  
प्र. आ. ऑगस्ट २०१२, पृ. क्र. १४३
१९. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, राजमाचीकर गिरणीजवळ,  
पुणे ३०, द्वि. आ. एप्रिल २०१३, पृ. क्र. १३
२०. अध्यात्माचा श्रीगणेशा, हर्णे भुषण राधाकृष्ण, मंगेश प्रकाशन, नागपूर १०, पृ.  
क्र. १०
२१. ध्यान आणि ध्यानाच्या पद्धती, स्वामी विवेकानंद, स्वामी ब्रह्मस्थानंद नागपूर  
१२, सा. मु. २७.२.२०१४, पृ. क्र. ३६
२२. तत्रैव, पृ. क्र. २३
२३. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध, भाग-१, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग, शिवाजीनगर,  
पुणे, द्वि. आ. २००९, पृ. क्र. १०१
२४. ध्यानदर्शन, ओशो, साकेत प्रकाशन प्रा. लि., ११५, म. गांधीनगर स्टेशनरोड,  
औरंगाबाद ५, ति. आ. २०१५, पृ. क्र. ६५
२५. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध, भाग-१, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग, शिवाजीनगर,  
पुणे, द्वि. आ. २००९, पृ. क्र. ११
२६. ध्यानविज्ञान, डॉ. यश वेलणकर, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे ३०,  
प्र. आ. २५ ऑगस्ट २०१६

२७. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, शनिवार पेठ पुणे, द्वि. आ.  
एप्रिल २०१३, पृ. क्र. ८०
२८. ध्यान : मनाच्या चाळ्यांतून, स्वामी आनंद ऋषी, चिंतामणी श्रीराम, श्री.  
अक्कलकोट स्वामी सेवा मंडळ, अंबरनाथ, जि. ठाणे, तृ. आ. २००३, पृ. क्र.  
२५
२९. ध्यानविज्ञान, डॉ. यश वेलणकर, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे ३०,  
प्र. आ. २५ ऑगस्ट २०१६, पृ. क्र. ३१

## ललित व ललितेतर ध्यानवाङ्मय

### ६.० प्रस्तावना :

आत्तापर्यंत परंपारिक ध्यान, मोठे संत किंवा आध्यात्मिक क्षेत्रातील अधिकारी व्यक्तिकडून ध्यान साधना, त्याच्या पद्धती त्याचे मानवी जीवनावर होणारे परिणाम पाहिले. आध्यात्मिक वाङ्मयाचे यावर खूप मोठ्या प्रमाणात लेखन झाले आहे, परंतु ललित वाङ्मयातसुद्धा अध्यात्म हा विषय हाताळला गेला असून विज्ञान, मानसोपचार, औषधी विज्ञान यातसुद्धा अध्यात्माचा पाया आहे.

यातील डॉ. संप्रसाद विनोद यांच्या ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन व श्वासनातून आत्मविकास या पुस्तकांत डॉक्टरांनी कार्यकारणभूत पद्धतीने, चिकित्सकतेने या बाबी अभ्यासपूर्वक मांडल्या आहेत. आंधळा अभिनिवेश, अंधश्रद्धा यांना कुठेही या पुस्तकात थारा नाही. ध्यानाची पूर्वतयारी, बाह्य व आंतरिक चैतन्य, अधिकारी व्यक्ति, निर्विचारता ध्यानाच्या तीन पद्धती या विषयांमधून ध्यानाचे सर्वस्पर्शी विवेचन या पुस्तकातून केले आहे.

ध्यान विज्ञान या डॉ. यश वेलणकर लिखित पुस्तकात मनावर होणारे परिणाम आधुनिक विज्ञानाच्या मदतीने उलगडून दाखवले आहेत. या पुस्तकात ध्यानाचा पारंपारिक अर्थ न घेता त्याचा ऐहिक दृष्टीने विचार केला आहे. ध्यान हा धार्मिक भोंदूपणा आहे हा पूर्वग्रह बाजूला ठेऊन त्यावर विविध प्रकाराने संशोधन होऊ लागले आहे. अनेक आजारांवर ध्यान उपयोगी पडते का याविषयी अनेक प्रयोग जगभर चालू आहेत आणि तेच एकविसाव्या शतकाचे वैशिष्ट्य आहे असे म्हणता येईल.

ध्यान सोपान या स्वामी मुक्तानंद लिखित पुस्तकात सिद्धयोगाबद्दल सांगितले आहे. हे पुस्तक म्हणजे फक्त सिद्धयोग्यांसाठीच नाही तर सामान्यतः सर्वच आध्यात्मिक जिज्ञासूंसाठी अत्यंत उपयोगी आहे. एका सिद्धयोग गुरूंकडून प्राप्त झालेली ही दुर्मिळ व अमूल्य भेट आहे. स्वामी मुक्तानंदांनी जी ध्यानसाधना केली, ज्यावर प्रभुत्व मिळवले

आणि जे शिकवले ते ध्यान आपल्यासाठी असा मार्ग खुला करते जो आपल्याला आपल्या अस्तित्वाच्या अंतिम उद्दिष्टांपर्यंत म्हणजेच आत्मसाक्षात्कारापर्यंत घेऊन जातो.

ध्यान मनाच्या चाळ्यांतून हे पुस्तक म्हणजे लेखकाने केलेला एक प्रयोग आहे. या पुस्तकांत ध्यान का लागत नाही व ध्यान शास्त्रशुद्ध पद्धतीने कसे करावे याविषयी अतिशय सुंदर, सहज सोप्या भाषेत लेखकाने मार्गदर्शन केले आहे. हे पुस्तक सोप्या बोलीभाषेत लिहिले गेले आहे. या पुस्तकातील सर्व विधाने ही पुढीलपैकी एका गोष्टीवर निश्चितपणे आधारित आहे.

ध्यान म्हणजे निर्विचार अवस्था, नमन अवस्था जिथे मन नाही, एका गोष्टीवर धारणा झाली म्हणजे मन स्थिर झाले की त्रिपुटी संपुष्टात येते व ध्यान लागते. त्रिपुटी बघणारा, बघण्याची क्रिया व बघितल जात ते दृश्य तिघांची त्रिपुटी, ती नाहीशी झाली की ध्यान लागते आणि जीवाशिवाच मिलन होत. तो एक वेगळा अनुभव आहे व तो प्रत्येकाने करून बघावा याबाबतीत लेखक आग्रही आहेत.

आनंदाने जगण्याची कला या स्वामी राम लिखित पुस्तकात स्वामी राम यांनी साधे सोपे तत्त्वज्ञान सांगितले आहे. अवघड परिस्थितीतही जगण्याबाबतची दृष्टी आनंदी कशी ठेवता येते हे स्वामी राम यांनी दाखवून दिले आहे. स्वामी रामांच्या मते, या जगात राहणारा प्रत्येक जण ध्यानाद्वारे समाधीची अत्युच्च अवस्था प्राप्त करू शकतो. मग ते इथे असले तरी तिथे असतात, ते जगात जगताना पण त्याच्याबरोबर राहतात. मोक्ष इथे आणि आता साध्य होऊ शकतो आणि तो अनुभव हे मानवी जीवनाच अंतिम ध्येय आहे.

ध्यान, धारणा, तंत्र आणि मंत्र श्री. एन. सी. पांडा लिखित पुस्तकात ध्यान, धारणा आणि समाधी यांचे सुस्पष्ट विवेचन करून त्यांनी या तिन्हींच्या अभ्यासाने शरीर व मन या दोहोंचे संतुलन कसे साधता येईल हे दाखवून दिले आहे.

श्री. पांडा असे प्रतिपादन करतात की, आपल्यापैकी प्रत्येकजण खरे ब्रह्मस्वरूपच आहे. पण आपण व ब्रह्म यामध्ये भेद किंवा एक दरी निर्माण झालेली आहे. योगसाधना

करून आपण शुद्ध झाले पाहिजे. पुनःपुन्हा हे शुद्धीकरण चालूच ठेवले पाहिजे म्हणजे मग अंतिमतः आपण सत् चित् आणि आनंदस्वरूप होऊ.

ध्यान आणि जीवन या स्वामी चिन्मयानंद लिखित पुस्तकात ध्यानाकडे शास्त्रीय दृष्टीकोनातून विवेचन केले आहे. जीवनाच्या कोड्याबद्दल चिंतनाद्वारा मिळवलेला अनुभव, संपादन केलेले ज्ञान आणि संचित केलेल्या कल्पना म्हणजेच तत्त्वज्ञान होय.

आपल्या शास्त्रग्रंथांचा दाखला देत स्वामी चिन्मयानंद मार्गदर्शन करतांना म्हणतात की, ज्यायोगे मानव आपली उत्क्रांती त्वरीत करू शकेल आणि त्याला संकुचित करणारे घटक त्याचे मन आणि बुद्धी यांच्या मर्यादांच्या पलिकडे जाऊ शकेल अशाप्रकारे आपण आपल्या बंधनांवर मात करायला हवी. या पुस्तकात सांगितलेल्या प्रक्रिया जरी काहीशा तांत्रिक वाटत असल्या तरी आपण एकदा ध्यानासनावर बसलो की आपल्याला असा अनुभव येतो की त्या आपण होऊन उत्क्रांत होणाऱ्या प्रक्रिया असून त्या एकाचवेळी शास्त्रीय आणि परिणामकारक आहेत.

डॉ. अभय बंग लिखित नितांत सुंदर पुस्तक माझा साक्षात्कारी हृदयरोग हे पुस्तक म्हणजे अनमोल असा खजिना आहे. हृदयरोग झाला आहे हे समजल्यानंतर जगण्याच्या केविलवाण्या धडपडींचे यथार्थ दर्शन डॉक्टरांनी आपल्याला घडवले आहे आणि मग त्यातूनच श्रीमती विमलाबाई ठकार, विनोबा भावे, आर्निश, विपश्यना या वेगवेगळ्या ध्यानाच्या शिकवणीतून ते स्वतः संशोधन करून पुढे जात राहिले. दोनदा हृदयरोगातून बाहेर पडल्यावर जीवनाला किंवा ईश्वराला त्यांच्याकडून काही सेवा करून घ्यायची आहे हेच त्यांनी आपल्या आयुष्याचे प्रयोजन ठरवले आहे.

डॉ. अभय बंग यांच्या म्हणण्याप्रमाणे ते स्वतःला अजून शोधतच आहेत. पण जी साधना त्यांनी सुरू केलीये त्यांना मिळालेले आश्वासनच आहे. म्हणूनच ते म्हणतात, “देवाचिये द्वारी उभा क्षणभरी, तेणे मुक्ती चारी साधियेल्या । ”

६.१.१ ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन : डॉ. संप्रसाद विनोद



ध्यान करणे खरोखरच कठीण नाही, खरे तर ती आपली नैसर्गिक सहजावस्थाच आहे. त्यामुळे ते कोणालाही सहज जमण्यासारखे आहे. अधिकारी व्यक्तिचे मार्गदर्शन घेऊन धीराने अभ्यास केला आणि ध्यानाविषयी गोडी कशी निर्माण होईल यावर भर दिला; तर प्रगाढ मनःशांती, आंतरिक आनंद आणि सर्वांगीण आरोग्य निश्चितपणे प्राप्त होऊ शकते असे ओघवत्या व सहजसोप्या भाषाशैलीमध्ये ध्यानाबद्दल विवेचन करणारे पुस्तक 'ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन' डॉ. संप्रसाद विनोद यांनी रसाळ पद्धतीने लिहिले आहे.

**लेखक परिचय व उद्देश :** योगशास्त्रातील व्यासंगी, अनुभवी व अधिकारी व्यक्ति डॉ. संप्रसाद विनोद यांना आध्यात्माचा समृद्ध कौटुंबिक वारसा लाभला आहे. ब्रह्मीभूत महर्षी धुंडीराजशास्त्री विनोद व प्रख्यात विदुषी स्व. मैत्रेयी विनोद यांचे पुत्र आहेत. ध्यानसाधनेसाठी हिमालयात प्रदीर्घ वास्तव्य करून सखोल ध्यानसाधना केली व निर्विकल्प समाधीची प्रत्यक्ष अनुभूती झाली आहे, असे प्रकाशकांनी परिचयपत्रात नमूद केले आहे. दरवर्षी आषाढी पौर्णिमेच्या रात्री सामुदायिक संकल्प समाधी व निर्विकल्प समाधीच्या वैशिष्ट्यपूर्ण तांत्रिक प्रयोगांचे संचालन लेखक करतात. गेली २५ वर्षे योगप्रशिक्षण, योगोपचार व योगसंशोधनाचे कार्य करताना जे ज्ञान, अनुभूती मिळाली ते अनुभव या पुस्तकामध्ये मांडले आहेत. योग व मनोकायिक रोग या विषयावर संशोधन केले आहे.

हे पुस्तक लिहण्याची प्रेरणा कशी मिळाली हे पुढील शब्दांत डॉ. संप्रसाद विनोद सांगतात, "गेली २५ वर्षे हजारो भारतीय व परदेशीयांना योग शिकवित आहेत. हे शिकवताना ध्यान म्हणजे काय हे समजून घेण्याविषयी सर्वांच्या मनामध्ये किती प्रचंड जिज्ञासा आहे, ओढ आहे, हे वेळोवेळी लक्षात येत गेले. त्याचबरोबर ही जिज्ञासा वाया जाऊ देता कामा नये, तर तिला योग्य ते वळण द्यायला हवे, योग्य दिशा द्यायला हवी, असेही प्रकर्षाने जाणवले. जिज्ञासेला योग्य वळण मिळावे यासाठी, ध्यानाचा डोळस अभ्यास करायला हवा. त्यासाठी ध्यान करण्यापूर्वी आणि ध्यानाचा अभ्यास करीत

असताना साधकांच्या मनामध्ये ज्या असंख्य शंका, असंख्य प्रश्न निर्माण होत असतात, त्या प्रश्नांची त्यांच्या बुद्धीला सहजपणे पटतील आणि त्यांचे पूर्ण समाधान होईल अशी उत्तरे त्यांना मिळणे आवश्यक असते. साधकांना त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी म्हणून मी हे पुस्तक माध्यम म्हणून निवडले आहे.’’?

या पुस्तकातून साधकांच्या प्रश्नांना उत्तरे देणे लेखकांना अत्यावश्यक वाटते कारण ध्यान जमले नाही तर गोडी निर्माण घेऊ शकत नाही व दीर्घकाळ साधना करणे जमत नाही हे अनुभवाने जाणवले आहे. मनोगतामधून लेखकाची साधकांच्या आध्यात्मिक प्रगतीची तीव्र तळमळ सतत प्रतित होत राहते. म्हणूनच डॉक्टरांनी स्पष्ट केले आहे की ध्यानाच्या संदर्भातील काही मुलभूत संकल्पना पुरेशा प्रमाणात स्पष्ट झालेल्या नसतील, तर ध्यानाभ्यासामध्ये खूप अडचणी येत राहतात. प्रश्न वेळीच सुटले नाहीत, अडचणी वेळीच दूर झाल्या नाहीत, तर ध्यानाभ्यासातील प्रगती, खोली आणि उंची यावर त्याचा विपरीत परिणाम होतो. ध्यान जमले नाही, तर ध्यानामध्ये गोडी निर्माण होऊ शकत नाही. गोडी निर्माण झाली नाही, तर दीर्घकाळ ध्यानाचा अभ्यास करीत राहणे कठीण जाते. दीर्घकाळ आणि नियमितपणे ध्यानाचा अभ्यास केला नाही, तर ध्यानाच्या साहाय्याने मिळणारी आंतरिक आनंदाची, समाधानाची, शांतीची अनुभूती येऊ शकत नाही आणि हे सर्व अनुभवता आले नाही, तर ध्यानामध्ये सहजता येऊ शकत नाही, सहजता नसेल, तर ध्यान हा जीवनाचा स्थायीभाव बनू शकत नाही. ध्यान हा स्थायीभाव झाला नाही, तर आपले समग्र जीवन ध्यानमय होऊ शकत नाही. जीवन ध्यानमय झाले नाही, तर खरीखुरी आध्यात्मिक प्रगती होऊ शकत नाही.

ध्यानाभ्यासाच्या क्षेत्रातील पंचवीस वर्षांच्या वाटचालीत लेखक व त्यांच्या विद्यार्थ्यांना ज्या अडचणी येत गेल्या व त्यांचे निराकारण ज्याप्रकारे त्यांनी केले त्यावर आधारित असलेले हे पुस्तक निष्ठापूर्वक साधना करणाऱ्या सर्व साधकांना उपयुक्त ठरेल असा विश्वास लेखकांना वाटतो व म्हणूनच वाचकांच्या हाती देतांना लेखक आत्मिक समाधान व आनंद व्यक्त करतात.

या पुस्तकामध्ये ध्यान म्हणजे काय? ध्यान कोणाकडे शिकावे? अधिकारी व्यक्ति कशी असते? ती कशी दिसते? अशा व्यक्तिची निवड कशी करावी, त्यासाठी आंतर्दृष्टीचा विकास कसा साधावा, ध्यानाची गोडी कशी निर्माण होते, बाह्य सुख व ध्यानाची गोडी यामध्ये काय फरक असतो, बाह्य वातावरणाचे महत्त्व काय आहे, निसर्ग नियम जाणायची गरज का असते? ध्यान हा सर्व समस्यांवर उपाय आहे काय, ध्यानाचे निवडक प्रकार, ध्यानाद्वारे आरोग्य, ध्यान व झोप यातील फरक, या व यासारख्या अनेक महत्त्वाच्या विषयांवर सर्वाना समजेल अशा भाषेत विवरण करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. ईश्वरी शक्ति ने हे पुस्तक लिहून घेतले हा लेखकाचा विश्वास आहे.

ध्यान मार्गदर्शन करताना व लिहिताना लेखकाला जाणवत राहिले की योगाचा सर्वसमावेशक दृष्टीकोन लक्षात न घेता एकांगी व चुकीच्या पद्धतीने योगाभ्यास करणाऱ्या माणसांना मार्गदर्शन करणे खूप कठीण जाते. या प्रकरणात अशा तथाकथित साधकांच्या चुकीचे पूर्वग्रह दूर करण्यात वेळ व शक्ति चा अपव्यय होतो हे मत लेखकाने वारंवार मांडले आहे. किंबहुना अशा साधकांपेक्षा लेखकाने ध्यान नव्याने शिकणाऱ्यांना मार्गदर्शन करणाऱ्यांवर अधिक भर दिला आहे हे जाणवत राहते. नव्याने ध्यान शिकणाऱ्यांबाबत डॉ. संप्रसाद विनोद मत पुढील शब्दांत मांडतात, “त्यापेक्षा मग कोरी पाटी घेऊन येणारी साधीसुधी माणसंच परवडतात. आपल्याला ध्यान येत नाही, आणि ते आपल्याला शिकायचंय, ही गोष्ट त्यांना स्पष्टपणे माहित असते. त्यामुळे, त्यांना जे काही शिकविले जाते, त्यासंबंधी ते खूप ग्रहणशील असतात. याउलट तथाकथित ध्यानाचे अभ्यासक मात्र फार कोरडे, निर्जिव आणि बंदिस्त झालेले असतात. आपण इतकी वर्षे चुकलो आहोत, चुकीच्या मार्गाने जात आहोत, हे मान्य करणे त्यांना खूप कठीण जाते. इतक्या वर्षांच्या साधनेने फोफावलेला अहंकार सतत आड येत राहतो. सत्याचा स्विकार करणे त्यांना खूप जड जाते.”<sup>२</sup>

ध्यानसाधना खूपच कठीण आहे, प्रत्येकाला हे शक्य नाही, सुरुवातीला सोपी वाटली तरी ही साधना दीर्घकाळ चालल्याने नीरस वाटते असा प्रचार सतत करूनही

काही तथाकथित साधक ध्यानसाधना कशासाठी करतात असा प्रश्न लेखकाला पडला व येथे अशा साधकांच्या वर्तनाचे मानसशास्त्रीय विश्लेषण लेखकाने केले आहे. लेखक म्हणतात की, ध्यानसाधना एवढी कठीण असूनही आपण ती इतकी वर्षे नेमाने करतो आहोत याचा त्या सर्वांना कुठेतरी अभिमान वाटतो आहे. त्यांचा अहंकार कुठे तरी सुखावल्यासारखा झाला आहे. कारण आपल्याला आदर, मान द्यावा अशी प्रत्येकाचीच सुप्त आकांक्षा असते. अशा प्रदर्शन करणाऱ्या तथाकथित साधकांवर कठोर टीका केली आहे व ध्यान शिकायला लागल्यानंतर ते जमणे, न जमणे या स्वरूपातील त्यांच्या परिणामांची जबाबदारी साधकाचीच आहे. पण त्याचबरोबर ध्यान फारसे कठीण नसतांना ते कठीण आहे असे भासवून त्याचा जो बागुलबुवा उभा केला जातो त्यावर तीव्र आक्षेप लेखकाने येथे नोंदविला आहे. अशा लोकांची तुलना अनावश्यक सिझेरियन करणारे डॉक्टर, काम न होण्याचे भय दाखवून लुबाडणारे महसुली अधिकारी व गुंतागुंतीची केस दाखवून अशीलाचे शोषण करणारे वकील यांच्याशी समर्पकरित्या केली आहे.

ध्यान करणे कठीण आहे हे दाखवणे तुलनात्मकरित्या खूप सोपे असते याबाबत लेखकाने विवरण केले आहे. याचा निष्कर्ष काढताना लेखकाने मत व्यक्त केले आहे की हे सगळे संपूर्णपणे व्यक्तिगत अनुभवावर असते. एखाद्याला ध्यान साधले की नाही हे समजण्याचे बाह्य निकष फारसे नसतात. पण रक्तदाब कमी होणे, नाडीची गती कमी होणे, मेंदूतील अल्फा लहरींचं प्रमाण वाढणे या वैज्ञानिक कसोट्यांवरून एखाद्याला ध्यान जमते किंवा नाही ह्याचा अंदाज बांधता येऊ शकतो, पण अशा कसोट्यांचा वापर दैनंदिन व्यवहारात करणे जवळपास अशक्यच असते. ध्यान साधल्याच्या वैज्ञानिक कसोट्या दैनंदिन व्यवहारात करणे अशक्यप्राय असते हा अत्यंत वास्तव व व्यवहार्य निष्कर्ष येथे लेखकाने मांडला आहे. यावरून लेखकाची चिकित्सक विश्लेषण क्षमता वाचकांच्या प्रत्ययास येते.

ध्यान : एक वैज्ञानिक सहजावस्था : ध्यान कठीण का वाटते या मिमांसेनंतर ध्यान ही नैसर्गिक सहजावस्था कशी आहे हे लेखकाने येथे मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. ध्यानात ज्यांचा वरवरचा रस असतो, लाईटली अभ्यास जे करतात किंवा मुळातच चुकीच्या पद्धतीने जे ध्यान करतात त्यांना ध्यान कठीण वाटते. परंतु ध्यान ही सर्वात सोपी गोष्ट आहे. ती एक नैसर्गिक सहजावस्था आहे. आपले आयुष्य, विचारसरणी, हे सर्वच इतके कृत्रिम, जटिल आणि प्रदुषित झालेले आहे, कृत्रिमपणा हाच जगण्याचा स्थायीभाव झाला आहे. नैसर्गिकताच आता अनैसर्गिक वाटू लागली आहे. ध्यानामध्ये काय घडते हे यापुढे लेखक उलगडून स्पष्ट करतात की ध्यानावस्था ही खरे म्हणजे आपल्याला सर्वात जवळची अवस्था! कारण, ध्यानामध्ये असतानाच आपल्या मनाचा संपूर्ण निरास झालेला असतो. ते पूर्णपणे स्तब्ध झालेले असते. मन ज्यावेळी पूर्णपणे शांत होते. त्यावेळी आपण आपल्या ठिकाणी स्थिर होतो. यातूनच ध्यान म्हणजे निर्विचारता ही सर्वसामान्य व्याख्याच उद्धृत केली आहे. निर्विचारतेमुळे काय घडले हे सांगतांना स्वामी दत्तावधूत म्हणतात, “विचार कसा करायचा हे आपल्याला नंतर शिकवले जाते. निर्विचारता घेऊनच आपण जन्माला येतो आणि निर्विचारता म्हणजे ध्यान असल्याने ध्यान ही आपल्याला खरे म्हणजे सर्वात जवळची आणि नैसर्गिक अवस्था वाटायला पाहिजे. तशी ती वाटत नाही, याचे कारणही अतिपरिचयात् अवज्ञा हेच आहे. म्हणून मन पूर्ण निर्विचार करून सर्व प्रकारचे उद्योग, व्यापार शरीराने करण्याची क्षमता प्राप्त झाल्यावर मनाला एका विशिष्ट विषयावर केंद्रित करावे.”<sup>३</sup>

ध्यानसाधनेत प्रगती जलदगतीने कशी होते यावर मार्गदर्शन करताना लेखक म्हणतात, आपल्याला सहजप्राप्त असलेल्या ध्यानावस्थेपासून आपण दूर जातो व्यावहारिक जीवनात सुखासाठी खूप धडपडतो, खूप विचार करतो, टक्केटोणपे खातो आणि शेवटी दमून भागून स्वगृही परत येतो, ध्यानाच्या सहजावस्थेची जाणीव होते आणि अशी जाणीव झाली की, सहजप्राप्त ध्यानावस्थेचे महत्त्व मनापासून पटते, महत्त्व पटले की

ध्यान कठीण नसून अत्यंत सोपे आहे हे देखील सहजपणे लक्षात येते, साहजिकच ध्यानसाधनेमध्ये जलद प्रगती होऊ लागते.

सारांशरूपाने ध्यानावस्था म्हणजे मनाची निर्विकार स्थिती, मनाचे शांत होणे, स्वस्थ होणे हे स्पष्ट केले आहे. याचबरोबर ध्यान म्हणजे एकाग्रता नव्हे; ही गल्लत करू नये असा इशारा दिला आहे. सहज व ताणविरहित एकाग्रता करायची नसते तर व्हावी लागते व लेखकाच्या मते रस असेल तरच मनाची एकाग्रता सहजपणे होते हे पटविण्यासाठी डॉक्टरांनी सर्वाई गंधर्व महोत्सवातील श्रोते, भान हरपून मॅच पाहणारे प्रेक्षक यांची उदाहरणे दिली आहेत.

एकाग्रतेसाठी गोडी कशी आवश्यक आहे हे पटवून देतानाच ही गोडी निर्माण करण्याचा मार्ग लेखकाने सुचवला आहे. ध्यानाची पद्धत, त्यावरील आध्यात्मिक ग्रंथ यांची माहिती गोळा करून ध्यानाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतल्यानंतरच फक्त ध्यानाविषयी गोळा केलेली माहिती खऱ्या अर्थाने उपयोगी ठरू शकते. कारण, त्यानंतरच अनुभवाच्या दुर्बिणीतून त्या माहितीचे काटेकोरपणे निरीक्षण करणे शक्य होते. उपलब्ध माहिती उपयुक्त आहे की नाही हे ठरवणे त्यामुळे शक्य होते. उपयुक्त असेल, तर ती कोणाला, किती प्रमाणात आणि कधी उपयोगी पडू शकते हेदेखील समजू शकते. म्हणूनच ध्यानाविषयी खरी गोडी निर्माण करायची असेल, तर जीवनातील इतर दुःखांपासून दूर पळून जाता यावे यासाठी ध्यान करणे थांबवायला हवे. त्याचप्रमाणे प्राप्त सुखांपेक्षा अधिक सुख मिळावे यासाठीही ध्यानाच्या अभ्यासाला लागता कामा नये. तृप्त अंतःकरणाने व तीव्र जिज्ञासा बाळगून फक्त ध्यानासाठी ध्यान करायला शिकले पाहिजे. म्हणजे मग गोडी आपोआप निर्माणही होईल आणि टिकूनही राहील.

मानवी मन हे अस्थिर व चंचल असते. सतत एकाच विषयावर केंद्रित राहू शकत नाही हे विवेचन करताना माणूस पोळीभाजीचा कंटाळा येतो म्हणून पावभाजीकडे वळतो म्हणजेच एका अतृप्तीतून दुसऱ्या अतृप्तीकडे वळतो. ध्यानातही बरेच वेळा असेच होते याचा दाखला देताना अतृप्तीकडून अतृप्तीकडे असा मार्ग नसावा हे ओघवत्या शैलीमध्ये

स्पष्ट केले आहे. ध्यानाविषयी खरी गोडी आंतरिक सुख म्हणजे काय व ते बाह्य सुखापेक्षा वेगळे कसे असते हे समजल्याशिवाय निर्माण होत नाही. यासाठी आपली जगण्याकडे पाहण्याची दृष्टी व दृष्टीकोन बदलण्याची आवश्यकता लेखकाने स्पष्ट केली आहे.

आंतरिक सुख व बाह्य सुख यातील फरक : ध्यानाची गोडी ही आंतरिक व बाह्य सुखाच्या जाणीवेवर अवलंबून असते याचे विवेचन करताना लेखक पापुद्रयाप्रमाणे हे तत्त्व वाचकांना उलगडून दाखवतात. चिकित्सेबरोबर वास्तवाचेही भान असल्याचे या स्पष्टीकरणातून प्रकट होत राहते. लेखकाच्या मते ध्यान ही अंतर्विश्वातील एक वेगळ्या प्रकारची यात्रा आहे, प्रवास आहे. वेगळा असला तरी हा प्रवास बाह्य विश्वातील कुठल्याही प्रकारच्या प्रवासाच्या विरोधी स्वरूपाचा प्रवास नाही. हे दोन्ही प्रवास परस्परांना पूरक असेच आहेत. केवळ विवेचनाच्या सोयीसाठी बाह्य व आंतरिक हे शब्द वापरावे लागतात. या दृष्टीकोनामुळे कोणता लाभ होतो याबद्दल लेखक म्हणतात, “ध्यान करणाऱ्या व्यक्तित्वेने बाह्य व आंतरिक अनुभवांमधील फरक लक्षात घेणे आवश्यक आहे. असे केल्यामुळे बाह्य विश्वातील अनुभवांचे स्वरूप लक्षात यायला मोलाची मदत होते. त्याचप्रमाणे, बाह्य अनुभवांपेक्षा आंतरिक अनुभवांचे असणारे वेगळेपणही लक्षात येऊ शकते व त्यामुळे ह्या दोन्ही प्रकारच्या अनुभवांकडे योग्य प्रकारे व तारतम्याने पाहण्याची दृष्टी प्राप्त होते”. यासाठी लेखकाने जेवण्यासाठी जगणाऱ्या आणि जगण्यासाठी जेवणाऱ्या व्यक्तित्वाच्या पाहण्याच्या मुलभूत दृष्टीकोनातच खूप फरक असतो, एखादा माणूस प्रेमासाठी त्याग करतोय व एकजण प्रेमाने त्याग करतो ही मार्मिक उदाहरणे देऊन जगण्यामागील मुलभूत दृष्टीकोनाची मिमांसा केली आहे. यासाठी बाह्य गोष्टींच्या आस्वादामध्ये ज्यांचे चित्त अडकले आहे अशी व्यक्ति ध्यानाचा अभ्यास चांगल्याप्रकारे करू शकत नाही. कारण चित्ताच्या बहिर्गामी, बाहेर जाण्याच्या ओढाळ प्रवृत्तीमुळे त्यांचे चित्त सतत बाहेरच्या दिशेने खेचले जाते. त्यामुळे बहिर्गामी प्रवृत्ती जर अंतरंगाकडे वळवता आली नाही, तर ध्यान साधणे खूप कठीण जाते. म्हणून चित्त

स्थिरतेची आवश्यकता लेखकाने प्रतिपादन केली आहे. ज्या व्यक्तित्वे चित्त लवकर स्थिर होते. अशा व्यक्तित्वा बाह्य विश्वातील गोष्टींचे महत्त्व आणि उपयुक्तता जरी पटलेली असली, तरी ती व्यक्ति अशा गोष्टींच्या प्रमाणाबाहेर आहारी जात नाही. असा माणूस बाह्य विश्वातील गोष्टींना यशायोग्य महत्त्व जरूर देतो. अंतरसुखाचा विचार करताना लेखकाने बाह्य सुखाकडे पाठ फिरवणे हा उपाय नाही हे परखडपणे प्रतिपादन केले आहे. बाह्य सुखाकडे पाठ फिरवून अंतरसुखाकडे माणूस स्थिर होऊ शकत नाही. चित्त स्थिर होणार नाही हा व्यावहारिक विचार मांडला आहे.

याबाबत डॉ. संप्रसाद विनोद म्हणतात, “ध्यानामध्ये गोडी निर्माण होण्यासाठी बाह्य सुखे अनुभवायचीच नाहीत किंवा त्यांचा फक्त तथाकथित आणि वरवरचा त्याग करायचा, किंवा त्यांच्याकडे नुसती पाठ फिरवायची असे नव्हे. याचा अर्थ फक्त एवढाच आहे, की बाह्य सुखांच्या अंगभूत मर्यादा तेवढ्या लक्षात घ्यायच्या आणि त्यांच्याविषयी वाटणाऱ्या आकर्षणातून फक्त मुक्त व्हायचे. बाह्य वस्तूविषयी वाटणारे अवास्तव आकर्षण जर कमी झाले, तर साहजिकच मन त्यांच्याकडे सारखे ओढले जात नाही आणि त्यांच्याविषयीच्या विचारांमध्ये व्यग्र ही राहत नाही. त्यामुळे, त्याला अंतरंगाकडे वळवणे सहज शक्य होते.”<sup>४</sup>

ध्यान कोणाकडे शिकावे? ध्यानामध्ये मन एकाग्र व्हावे यासाठी ध्यानात गोडी वाटणे आवश्यक आहे. त्यासाठी जाणकार, ज्ञानी व्यक्तित्वाचा मार्गदर्शनाची आवश्यकता आहे हे स्पष्ट करताना ध्यान कोणाकडे शिकावे याबाबत लेखकाने निकष सांगितले आहेत. हे निकष वाचताना लेखकाच्या व्यापक दृष्टीकोनाची प्रचिती येते. या निकषांमध्ये ज्या व्यक्तित्वेकडे ध्यान शिकायचे आहे तिने ध्यानावस्थेचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतलेला असावा. साधकाने या अधिकारी व्यक्तित्वाचा शब्दांत न गुरफटता त्यातील गूढ अर्थाकडे लक्ष ठेवावे कारण ध्यान हे अंतर्विश्वाशी संबंधित तंत्र आहे. हे तंत्र समजून घेताना बाह्य जगातील निकष लावून घ्यावेत. एक महत्त्वाचा संकेत लेखकाने येथे सारांशरूपाने दिला आहे.



ध्यानाभ्यास करणाऱ्या व्यक्तित्ने अत्यंत तीक्ष्ण निरीक्षणशक्ति च्या अभ्यासाच्या आधारे अशा व्यक्तित्च्या वागण्या-बोलण्याचा अर्थ लावायला हवा.

स्वामी दत्तावधुत अशा आधिकारी व्यक्तिबद्दल गुरुंबद्दल सांगताना म्हणतात, “अंतर्दृष्टी विकसित होण्याच्या पायरीने विवेचन विच्छेदन पद्धतीने करतात. आपले दैनंदिन जीवन जगत असताना आजूबाजूला घडणाऱ्या घटना जरी डोळे उघडे ठेऊन पाहिल्या, येणाऱ्या सर्व अनुभवांना मुक्त मनाने सामोरे गेले, कुठल्याही व्यक्तित्चे मूल्यमापन करताना तिच्या नुसत्या बाह्य रूपावर न जाता, तिचं अंतरंग पाहण्याचा कायम प्रयत्न करित गेले, तरी त्यातून आपली अंतर्दृष्टी विकसित होत जाते. चराचरांत भरून असणारे परमेश्वरस्वरूप सद्गुरुच तुमच्यासमोर प्रकट होतात.”<sup>५</sup> आंतर्दृष्टी विकसित होताना आध्यात्मिक लाभ जसे होतात तसेच विकसित झालेल्या या सूक्ष्म दृष्टीचा उपयोग व्यवहारातही सहजगत्या होतो हे एका व्यावहारिक उदाहरणाने लेखकाने स्पष्ट केले आहे. मात्र त्याचबरोबर लेखकाने एक परखड इशाराही दिला आहे. व्यवहारात जरी कितीही प्रचंड फायदे होणार असले, तरी केवळ फायद्याचा दृष्टीकोन ठेऊन अंतर्दृष्टी कधीही विकसित करता येणार नाही. मिळणारे फायदे केवळ त्याचे उपपदार्थ असतात. व्यावहारिक फायदे मिळविण्यासाठी ध्यानाचा अभ्यास केला, तर फार वरवरचे आणि तात्पुरते फायदे मिळतील. परंतु तेच जर फायद्याची भूमिका, फायद्याची अपेक्षा न ठेवता निव्वळ ध्यानाभ्यासासाठी हा अभ्यास केला, तर ते फायदे कित्येक पर्तींनी अधिक तर मिळतीलच पण ते दीर्घकाळ टिकतातही. म्हणूनच ध्यानाभ्यास करणाऱ्या व्यक्तित्ने हे कायम लक्षात ठेवायला हवे, की जेवढे दिसते तेवढेच फक्त सत्य नसते, तर जे दिसत नाही तेदेखील अव्यक्त रूपात सत्य असू शकते किंबहुना, ते खरोखरच तसे असते.

ध्यानाच्या अगदी प्राथमिक पातळीवर विवेचन लेखकाने केले व टप्प्याटप्प्याने व्यक्त व अव्यक्त ब्रह्म संकल्पनेचे विवेचन करतात. मात्र हे विवेचन करताना अभिव्यक्तिमध्ये भाषेचा बोजडपणा, किचकटपणा प्रतित होत नाही. ही ब्रह्म संकल्पना जे दिसते ते व्यक्त ब्रह्म आणि जे दिसत नाही ते अव्यक्त ब्रह्म. अव्यक्तातून वस्तू

अस्तित्वात येतात म्हणजेच व्यक्त होतात. कालांतराने त्या वस्तूंचाही नाश होतो व त्या अव्यक्तात विलीन होतात. म्हणजे, दुसऱ्या भाषेत आपण असेही म्हणू शकतो, की अव्यक्त ब्रह्म हे व्यक्त ब्रह्माचे कारण आहे. आणि व्यक्त ब्रह्म हे अव्यक्ताचे कारण आहे. एकाशिवाय दुसरे अस्तित्वात असूच शकत नाही. इतक्या सहज शब्दांत व्यक्त व अव्यक्त ब्रह्माची संकल्पना मांडली आहे.

अव्यक्त ब्रह्म, ध्यानाची सखोलता यावर विवरण करत असताना एकदम बाह्य परिस्थिती, ध्यानात येणारे अडथळे यावर लेखक भाष्य करतात. ध्यानासाठी बाह्य वातावरणाचे प्राथमिक नियम येथे सांगितले आहेत. बाजूचे वातावरण ध्यानाच्या अभ्यासासाठी पोषक असेल, पूरक असेल तर ते नक्कीच चांगले. विशेषतः ध्यानाभ्यासाच्या सुरुवातीच्या काळात तरी मऊ बैठक, त्यावर अंधरलेली स्वच्छ चादर, मंद दिवा, सुवासिक उदबत्ती, सैलसर कपडे, वातावरणातील शांतता, या बाह्य गोष्टी आवश्यक असतात. या बाह्य गोष्टींचे पालन केले तरी ध्यानाभ्यासात काही वेळा अशक्य असे अडथळे येतात त्यावर व्यावहारिक तोडगा लेखकाने येथे सुचविला आहे. लेखक सुचवतात की, ध्यानाला बसल्यानंतर काही कारणांमुळे जर अशी परिस्थिती निर्माण झाली की जी पूर्णतया अपरिहार्य आहे, ज्यावर आपले कुठलेही नियंत्रण नाही, तर अशा परिस्थितीला नावे ठेवण्यात वेळ वाया घालवण्यापेक्षा, किंवा लोकांच्या नावाने बोटं मोडत बसण्यापेक्षा किंवा आपले चित्त अधिक विचलित करून ध्यानावस्थेत व्यत्यय आणण्यापेक्षा, शांतपणे प्राप्त परिस्थितीचा स्वीकार करून त्यातून योग्य तो मार्ग काढणे, हे निश्चितच अधिक शहाणपणाचे असते.

ध्यानाभ्यास आपण करत असलो तरी इतरांवर ध्यान लादू नये वा सक्ती करू नये व कोणती पथ्ये पाळावी याबाबत काही सूचना केल्या आहेत. ध्यानाची सक्ती करू नये याबाबत मत व्यक्त करतांना डॉ. संप्रसाद विनोद म्हणतात, “कुटुंबातील इतर सदस्यांवर ध्यान लादू नये. आपण काहीतरी फार ग्रेट करतोय अशी भावना नसावी. फारसा गाजावाजा न करता, शांतपणे, दीर्घकाळ साधना करीत राहणे महत्त्वाचे असते,

हे कायम ध्यानात ठेवायला हवे. आपल्या ध्यानाचा इतरांना जाच होणार नाही. याची खबरदारी घ्यायला हवी. ध्यानाभ्यासामुळे आपल्या वृत्तीत घडणाऱ्या परिवर्तनाचे पडसाद कुटुंबातील वातावरणावर आपोआप पडतील व त्यांनाही आपण होऊन ध्यान शिकावेसे वाटेल.’’<sup>६</sup> सक्तीने केलेली कोणतीही गोष्ट यशस्वी ठरत नाही हाच दृष्टीकोन येथे दिसून येतो. उदारमतवादी व लोकशाहीप्रधान मूल्ये यावरून प्रतित होतात.

ध्यानसाधना करताना साधकांना ध्यान हा सर्व दुःखावरील सर्वसमावेशक व एकमेव उपाय आहे असे वाटते मात्र लेखकाच्या मते ध्यानाकडे दुःखावरचा उपाय म्हणून पाहू नये. लेखक ध्यानाला इतके मर्यादित कवचात बांधू नये असे नमूद करतात. ध्यानविद्येतील अधिकारी व्यक्तित्वाच्या भूमिकेतून पाहिले तर ध्यान साधले की सर्व काही साधते. ध्यानामुळे त्यांच्या तरी सर्वच्या सर्व समस्या पूर्णपणे सुटून गेलेल्या असतात. कारण ध्यानाच्या, अध्यात्मविद्येच्या सखोल अभ्यासामुळे आपल्याकडे, आपल्या परिस्थितीकडे आणि आपल्या समस्यांकडे पाहण्याची एक अत्यंत व्यापक आणि निरोगी दृष्टी त्यांना प्राप्त होते. अशा दृष्टी झाल्यामुळे आपल्या आयुष्यातील समस्या संपुष्टात आल्या अशी स्पष्ट प्रचिती ध्यानात खोल उतरलेल्या व्यक्तिला येत असल्याने ह्या प्रांताविषयी त्यांच्या मनात एक प्रकारची अविचल निष्ठा निर्माण होते. ध्यानामुळे समस्या सुटत नाहीत तर व्यापक जीवनसृष्टी निर्माण होते हा अभिनव विचार येथे लेखकाने मांडला आहे. तसेच एखाद्या समस्येपेक्षा त्या समस्येवर आपले मन जे प्रतिक्रिया देते त्यामुळे सुखदुःख हे भाव निर्माण होतात हा विचार वस्तुनिष्ठ पद्धतीने मांडला आहे. ध्यानाच्या-योगाच्या अभ्यासामुळे आपण आपल्याला नीटपणे ओळखू लागतो. योगाभ्यासामुळे परिस्थितीकडे पाहण्याची एक अत्यंत वस्तुनिष्ठ दृष्टी आपल्याला प्राप्त होते. आपण आपल्याला ओळखले आणि परिस्थितीलाही नीटपणे ओळखले तर एक म्हणजे आपल्या आयुष्यात समस्या निर्माणच होत नाहीत आणि जरी झाल्या तरी अत्यंत वस्तुनिष्ठ भूमिकेतून त्यांचे निराकारण करणे शक्य होते आणि ज्या समस्यांचे निराकारण

करणे अशक्य आहे. त्यांचा पूर्ण स्विकार करण्याची पात्रता अंगी बाणते. मानसशास्त्रीयदृष्ट्या लेखकाने समस्या निराकरणावर हा विचार मांडला आहे.

**ध्यानाद्वारे आरोग्य :** ध्यानाद्वारे व्यापक जीवनसृष्टी निर्माण कशी होते हे स्पष्ट करतानाच लेखकाने ध्यानाचे आरोग्यदायी लाभ कोणकोणते आहेत याचेही विवेचन थोडक्यात केले आहे. मात्र यामागे या आरोग्याच्या लाभाचे प्रलोभन दाखविणे हा लेखकाचा उद्देश नसून फक्त परिणाम सांगणे एवढाच उद्देश लेखकाचा आहे. ध्यानाचा उपयोग आरोग्यविषयक समस्यांचा प्रतिबंध करण्यासाठी, त्यांच्यावर उपचार म्हणून आणि इतर उपचार पद्धतींना सहाय्यभूत म्हणूनही होऊ शकतो. योगासने आरोग्याला निश्चितच फायदेशीर आहेत, पण ध्यानमय योगासने केल्यामुळे शरीर आणि मन यामध्ये एकात्मता साधायला फार मोठी मदत होते. मनाच्या अस्वस्थतेमुळे, अशांतीमुळे जे मानसिक, मनोशारीरिक किंवा मनोकायिक रोग निर्माण होतात त्यावर ध्यानमय योगासनांमुळे मुलभूत उपाययोजना करता येते. रोगांवर ध्यानमय योगासने या उपायांचा पुढचा टप्पा सांगताना लेखकाने दोन महत्त्वाचे लाभ उद्धृत केले आहे. एक म्हणजे नियमितपणे योगाभ्यास केला, तर हे रोग होतच नाहीत. झालेच तरी त्यांवर तीव्रता कमी राहते व दुसरा महत्त्वाचा परिणाम म्हणजे ज्यावेळी एखादा असाध्य रोग होतो, तेव्हा मरणाचा सहज स्विकार करणे सोपे जाते व स्विकार केल्यामुळे आंतरिक द्वंद्वही संपुष्टात येते. मृत्यूबद्दल मानवाच्या मनात सखोल अशी भीती सदैव असते व अशा भीतीवर ध्यानाद्वारे मात करण्याचा अगदी मुलभूत उपाय लेखकाने सुचवला आहे.

**ध्यान म्हणजे निर्विचारता :** लेखकाने या प्रकरणपर्यंत ध्यानाविषयी असणारे गैरसमज, ध्यानाच्या विविध संकल्पना, आधिकारी व्यक्ति इ. विषयांचा व्यावहारिक दाखल्यांसह परामर्श घेतल्यावर या प्रकरणामध्ये ध्यानाच्या स्वरूपावर चर्चा केली आहे. बहुतेक तत्त्वज्ञ व इतरांनी ध्यानाची जी व्याख्या मांडली आहे तीच लेखकाने मानली आहे. ध्यानाची व्याख्या मांडतांना डॉ. संप्रसाद विनोद म्हणतात, “ध्यान म्हणजे सजग निर्विचारता किंवा जागृत निर्विचारता, मनाची अशी अवस्था की, ज्यामध्ये मनातील

सर्वच्या सर्व विचार काही काळ पूर्णपणे स्तब्ध झालेले असतात आणि मन एका निःस्तब्ध, शांत स्थितीत स्थिरावलेले असते. खऱ्या ध्यानावस्थेमध्ये मन पूर्णपणे शांत झालेले असले, तरी आपण मात्र पूर्णपणे जागे असतो.”<sup>१७</sup>

किंबहुना, ध्यानावस्थेमध्ये असताना आपण नेहमीपेक्षा कितीतरी पटीने अधिक जागे असतो. मात्र निर्विचारता हवी म्हणून ध्यानाचा अभ्यास करित असताना मनात उमटणारे विचार घालवून टाकण्याचा प्रयत्न केला जातो. पण अशा प्रयत्नांना कधीही टिकाऊ स्वरूपाचे यश येऊ शकत नाही. जबरदस्तीने ध्यानाचा अभ्यास करणाऱ्या व्यक्तित्ते खऱ्या अर्थाने ध्यान कधीही लागू शकत नाही. जबरदस्तीने विचार काढून टाकले तर उलटा परिणाम होतो हे दाखवण्यासाठी गडुळ पाण्यात मिसळलेली माती काढण्यासाठी हात बुचकळला तर पाणी अधिकच गडुळ होते हा दाखला दिला आहे. मनाचेही तसेच आहे. आक्रस्ताळेपणा केला, जबरदस्ती केली, तर ते कधीही शांत होत नाही. उलट अधिकच अशांत, अस्वस्थ होते. त्यापेक्षा त्याला जर नैसर्गिकपणे शांत होऊ दिले, विचारांची ढवळाढवळ केली नाही, तर ते अपेक्षेपेक्षा कितीतरी लवकर शांत होते. लेखकाने ध्यानाची प्रत्येक बाब पटवून देताना समर्पक व्यावहारिक उदाहरणे दिली आहेत. विचारांमागील सत्य जाणण्यासाठी एकाजागी बसून मनात कोणकोणते विचार निर्माण होत आहेत यांचा अभ्यास करून मागोवा घेतल्यास हे सत्य लक्षात येऊ शकते असा विश्वास लेखकाने या प्रकरणात व्यक्त केला आहे.

ध्यानाच्या साहाय्याने निर्विकारता साधून या निर्विकारतेच्या साहाय्याने आत्मतत्त्वाची प्रचिती यावी यासाठी प्रयत्न करावे असे लेखक सुचवितात. यामुळे आत्मा म्हणजे काय याची अनुभूती आली की ध्यानाविषयी खरी गोडी निर्माण होऊन विचारांचा पगडाही कमी होतो. सहज सोप्या पद्धतीने लेखक ध्यानाची एका मागोमाग एक उकल करत जातात. ही उकल करताना साधक ध्यानाच्या बाबतीतल्या जागा, वेळ, आसन वातावरण या बाह्य उपचारांना जे साधक अतिमहत्त्व देतात. अशांना लेखकाने बाह्य उपचारांपलिकडे बाह्य गोष्टींना महत्त्व देऊ नये असे सुचवितात व नियमिततेने अभ्यासाने

कालांतराने ध्यान हा आपला सहज स्वभाव बनून जातो हा विश्वास व्यक्त केला आहे. मात्र ध्यान अभ्यास करताना पुढील गोष्टींचे निरीक्षण करावे हे सुचविले आहे.

- कोणत्या प्रकारचे ध्यान करतो यापेक्षा ते आपल्याला सहज सुलभ वाटते की नाही याची खात्री करणे.
- ध्यानाचा प्रवास योग्य दिशेने चालू आहे की नाही याची वारंवार शहानिशा करणे.
- ध्यान आपल्या कितपत अंगवळणी पडतेय याकडे लक्ष ठेवणे.

डॉक्टरां पेशामुळे लेखकाने कार्यकारणभाव पद्धतीने, चिकित्सकतेने या बाबी अभ्यासपूर्वक मांडल्या आहेत. आंधळा अभिनिवेश, अंधपणे श्रद्धा वा विश्वास यांना कुठेही या पुस्तकात थारा दिलेला नाही.

अभ्यासाने ध्यान करत राहिलो की लाभ कसे होतात याचबरोबर ध्यानाभ्यास करताना बॅडपॅचेसही येतात हा सावधगिरीचा इशारा दिला आहे. याबाबत लेखक म्हणतात, ध्यानाच्या अभ्यासाच्या बाबतीत जर खिलाडू वृत्ती निर्माण झाली तर ध्यानाभ्यास करणारी व्यक्तिदेखील आपोआप आनंदी होत जाते. प्रसंगी ध्यान करणे जमले नाही तरी खिलाडूपणाने आपले अपयश मान्य करू शकते. परिणामी आपल्या अंतरंगात सुरू असणाऱ्या या खेळामध्ये येणाऱ्या सर्व अडचणींना, अतिशय मोकळेपणाने आणि समर्थपणाने सामोरी जाऊ लागते. आंतरिक विश्वातील समस्या हसत-खेळत सोडवू शकते. खिलाडूवृत्तीच्या प्रभावामुळे ध्यानाला सुरुवात केल्यानंतर जर काही कारणांमुळे विचार, भावना यामुळे मन प्रक्षुब्ध होऊ लागले, तरी तो आपल्या खेळाचाच एक भाग आहे, असे समजून ती फारशी विचलित होत नाही.

ध्यानाभ्यास ही तशी दिर्घकाळ चालणारी प्रक्रिया आहे. प्रदीर्घ यात्रा आहे. अशा यात्रेमध्ये वाटचाल करीत असताना वाटेत अनेक खाचखळगे येत राहतात. कित्येक वेळा इश्रलज पळसहीं ष िंश िंश देखील निर्माण होऊ शकते. म्हणजे ध्यानाभ्यास करता करता अशी एक अवस्था येते की कितीही नेटाने प्रयत्न केला तरी ध्यान काही केल्या साधतच

नाही. आतल्या आत एका अथांग अंधाराची, निराशेची कधीही भरून येऊ न शकणारी पोकळी निर्माण झाली आहे असे वाटायला लागते व मन खिन्न होते. तरीही नाउमेद होऊ नये कारण आपल्यात खिलाडू वृत्ती निर्माण झालेली असेल तर आपण या बॅडपॅचमधून बाहेर पडू शकतो हा दिलासा लेखकाने दिला आहे.

ध्यानाभ्यासाच्या विभिन्न पद्धती व्यक्ति-व्यक्तिनुसार भिन्न असू शकतात हे स्पष्ट करून लेखकाने या पुस्तकासाठी चांगल्याप्रकारे समजू शकतील व सहजपणे करता येतील अशा तीन अत्यंत सोप्या ध्यानपद्धतींचे विवेचन येथे केले आहे.

अ) श्वासन ध्यान,

ब) मी कोण आहे? हा प्रश्न स्वतःला विचारून या प्रश्नाच्या अनुषंगाने मी शोध घेणे आणि

क) निःशब्द अनुभूती

श्वासन ध्यान : श्वासनात ध्यान करण्याच्या प्रक्रियेचे सविस्तर वर्णन लेखकाच्या 'श्वासनातून आत्मविश्वास' या पुस्तकात केले आहे. अभ्यासकाने पुढे यावर लिहिले आहे.

मी कोण आहे? ध्यान : या पद्धतीचे या प्रकरणातून जाणवलेले वैशिष्ट्य म्हणजे साधी, सोपी व धर्मातीत अशी ही ध्यानपद्धती आहे. मी कोण आहे? हा प्रश्न विचारून त्या अनुषंगाने मी चा शोध घेताना साधकाला अभीप्सा म्हणजे तीव्र तळमळ, जिज्ञासा हवी. लेखकाने या पद्धतीचे प्रयोजन हे जागेपणीच्या सर्व क्रियांमध्ये सुत्ररूपाने अस्तित्वात असणारा मी ओळखणे आहे हे स्पष्ट केले आहे.

निःशब्द अनुभूतीतून-ध्यानस्थिती : लेखकाच्या मते या पद्धतीमध्ये निःशब्दतेच्या माध्यमातून स्वतःपर्यंत पोचणे अंतर्भूत आहे. जे ज्ञान प्राप्त करावयाचे ते अनुभूतीजन्य ज्ञान असणार हे ध्यानात घेण्यास लेखक सांगतात. कारण आंतरिक ज्ञानासाठी शब्द अनावश्यक असतात. अर्थात हे ज्ञान शब्दांच्या माध्यमातूनच लेखकाने मांडले आहे. हा विरोधाभास असला तरी वरवरचा विरोधाभास आहे. शब्दांच्या मागे पलीकडे गुढार्थ आहे

तो जाणणे येथे लेखकाला अभिप्रेत आहे. या पद्धतीचे वर्णन करताना लेखक म्हणतात आपण जर आपल्याला येणारा प्रत्येक अनुभव, जसा येतोय तसा निःशब्दपणे घेत गेलो, आणि येणाऱ्या निखळ अनुभूतीला विचारांच्या अथवा शब्दांच्याद्वारे कुठल्याही प्रकारे दूषित केले नाही तर कालांतराने स्वतःविषयीची एक प्रकारची अतिशय सखोल अशी जाण निर्माण होत जाते. अशी जाण म्हणजेच खरे आत्मज्ञान आहे, खरा आत्मसाक्षात्कार आहे.

ध्यानाची पूर्वतयारी, बाह्य व आंतरिक चैतन्य, अधिकारी व्यक्ति, निर्विचारता, ध्यानाच्या तीन पद्धती इ. विषयांमधून ध्यानाचे सर्वस्पर्शी विवेचन या पुस्तकातून केले आहे. या पुस्तकाचे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे सहज बोलीभाषेत, संवादात्मक पद्धतीने गुढ वाटणाऱ्या या विषयाचे अत्यंत उत्स्फूर्त व ओघवत्या भाषेमध्ये विचार मांडले आहेत. आत्मसाधना दीर्घकाळ करणाऱ्या साधकांपेक्षा नव्याने ध्यान शिकणाऱ्या जिज्ञासूंना हे पुस्तक उपयुक्त ठरू शकते.

#### ६.१.२ शवासनातून आत्मविकास :

डॉ. संप्रसाद विनोद यांनी लिहिलेल्या 'शवासनातून आत्मविकास' या पुस्तकाचा जन्म स्वतःचा अभ्यास आणि शास्त्रशुद्ध योगोपचार सत्रात भाग घेणाऱ्या व्यक्तित्ताचा अनुभव यातून झाला आहे. निरनिराळ्या योगासनांपेक्षा शवासनाचे महत्त्व काही वेगळे आहे. जगण्याची आसक्ती आणि मरणाची भीती यामुळे होणाऱ्या शरीराच्या व मनाच्या ओढाताणीतून आत्मविकासात येणाऱ्या अडचणींपासून शरीर, मन व आत्मा यांस मुक्त करून सुख आणि शांती प्राप्त करून देण्याची शक्ति शवासनात आहे व त्याचा योग्य अभ्यास केल्यास तसा अनुभव येणे कसे शक्य आहे याचे सुंदर विवेचन या पुस्तकात आहे. हे पुस्तक जीवनात योग्य ती आत्मिक साधना करू इच्छिणाऱ्यांना उपयोगी आहे. एका कठीण विषयाला सोप्या व सुबोध भाषेत मांडले आहे. शवासन म्हणजे काय? हे हठयोगप्रदीपिकेतील सूत्र सांगते, "उत्तानं शववत् भूमी शयेनं तत् शवासनम्। शवासनं श्रान्तिहरं चित्त विश्रान्तिकारकम् ॥"



पाश्चात्य देशांत आणि भारतात योगासने दिवसेंदिवस अधिकाधिक लोकप्रिय होत आहेत. प्राचीन भारतीय योगशास्त्र हा आधुनिक विज्ञानाच्या चिंतनाचा व प्रयोगांचा विषय झाला आहे. गेल्या दोन दशकांत परदेशात योगावर केल्या गेलेल्या संशोधनाकडे पाहिल्यास याची साक्ष पटते. प्राचीन भारतीय ऋषींनी निर्मिलेली स्वानुभवनिष्ठ व प्रयोगनिष्ठ पद्धती या दृष्टीने योगशास्त्राचे महत्त्व फार मोठे आहे. या प्रणालीला कालमानानुसार आणि अभिनव दृष्टीकोन प्राप्त होणे अपरिहार्य आहे. प्रस्तुत पुस्तकातील डॉ. संप्रसाद विनोद यांचे विवेचन हा या संबंधीचा एक प्रामाणिक प्रयत्न आहे.

प्राचीन आध्यात्मिक मूल्यांच्या मूळ स्वरूपाला बाधा न आणता मनोज्ञतेने व कुशलतेने आधुनिक विचारप्रणालींचे स्वरूप देऊन विवेचन करण्याचा त्यांचा प्रयत्न अभिनव व आकर्षक आहे. चिंतनामुळे आणि विचारामुळे विचारांना जी झेप व सुस्पष्टता येते. ती प्रस्तुत पुस्तकात पाहावयास मिळते. शांती-मंदिर पुणे, येथे डॉ. संप्रसाद विनोद शास्त्रसिद्ध योगोपचार सत्राचे सांप्रत संयोजन व संचालन करीत आहेत. त्यातील प्रयोगांवर व अनुभवांवर आधारित वस्तुनिष्ठ विवेचन हा या पुस्तकाचा एक उल्लेखनीय विशेष म्हणावा लागेल.

डॉ. संप्रसाद विनोदांच्या विवेचनाचे वैशिष्ट्य म्हणजे योगाच्या या मानसिक व आध्यात्मिक अंगांचा त्यांनी घेतलेला विश्लेषणात्मक परामर्श. त्यात ध्यान आणि आत्मानंद याच्यासंबंधी केलेले तर्कशुद्ध आणि वास्तवानुगामी विवेचन सर्वांत महत्त्वाचे आहे. ध्यानासारख्या अनुभवावर आधारित सूक्ष्म विषयावरील विश्लेषण, लेखकाच्या तरल संवेदनक्षमतेची व कुशाग्र बुद्धिमत्तेची साक्ष देते. छोट्या विषयात अखिल विश्वाचा विचार अंतर्भूत करणे ही जुन्या भाष्यकारांची सर्वसामान्य लेखनशैली या पुस्तकात काही प्रमाणात दिसून येते. जे या विषयात अगदीच नवखे व अनभिज्ञ असतील व श्वासन प्रत्यक्ष करीत नसतील त्यांना या पुस्तकात काही प्रमाणात विषयाची अतिव्याप्ती जाणवते. परंतु शास्त्रशुद्धरित्या श्वासनाचा प्रयोग करीत असलेल्या व्यक्तींना त्यातील यथार्थता पटते. या पुस्तकात प्रश्नोत्तरपद्धतीचा वापर केलेला असला, तरी आजकालच्या

लोकप्रिय व रंजक वाङ्मयात ज्या प्रकारे तो केला जातो त्या पद्धतीने न करता विषयाला साजेशा गंभीरपणे केलेला आढळतो. विषयाचा ओघ व भारदस्तपणा कायम राखण्याचा प्रयत्न लेखकाने सतत केला आहे.

शवासनाचा विशेषकरून आध्यात्मिक शांतीशी असलेला संबंध डॉ. संप्रसाद विनोद यांनी आकर्षकपणे व सुगमपणे वाचकांना सादर केला आहे. एकूण योगशास्त्राकडे पाहण्याची एक अभिनव, प्रयोगक्षम पद्धती डॉ. संप्रसाद विनोद यांनी या छोट्याशा पुस्तकाद्वारे सूचित केली आहे. योगशास्त्राकडे पाहण्याचा एक सम्यक व वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोन अवगत होण्याच्या दृष्टीने हे विवेचन मूलगामी व क्रांतिकारक आहे. योगशास्त्राचा जुना व्यासंग असलेल्यांना नवीन दृष्टीची ओळख करून देण्यासाठी व नव्यांना या प्राचीन शास्त्राची पार्श्वभूमी स्पष्ट होण्यासाठी हे पुस्तक सर्व दृष्टींनी अभ्यासनीय व वाचनीय आहे.

योग म्हणजे काय येथपासून आत्मभूतीपर्यंत, जीवनकलहाच्या सद्यःस्थितीपासून स्वानंदप्राप्तीपर्यंत, योगासनांच्या क्रियांपासून मनःशांतीपर्यंत सर्व विषय प्रश्नोत्तररूपाने हाताळण्याचे मोठेच कौशल्य त्यांनी दाखविले आहे आणि हे सगळे करीत असताना विचारप्रामाण्याची कास सुटू दिली नाही हे विशेष आहे. लेखक हे रूढिभक्त नाहीत अथवा रूढिभंजकही नाही. परंपरागत अर्थाने नव्हे तर खऱ्या अर्थाने ते विवेकशील अध्यात्मवादी आहेत. प्रयत्नशैथिल्य व अनंतसमापत्ती या भगवान पतंजलींच्या आदेशाची शवासनात त्यांनी घातलेली सांगड ही अभिनव कल्पना आहे.

डॉ. संप्रसाद विनोद यांच्या पुस्तकाचे एक वैशिष्ट्य म्हणजे त्याला त्यांनी प्रश्नोपनिषदाचे स्वरूप दिले आहे. सिद्धहस्त लेखकांच्या एक विशेष असतो. आपला विषय समजावून सांगताना मधूनमधून तात्पर्य सांगतात. वाचकाला विवेचनाचे सूत्र बळकट करता येते. प्रस्तुत प्रबंधात डॉक्टर संप्रसाद विनोद यांनी अशा खुबीने आपल्या विषयाचे प्रतिपादन केले आहे, की पुढील भाग वाचताना देखील मागील पार्श्वभूमीचे सतत अवधान राहते. डॉ. संप्रसाद विनोद यांचे हे विवेचन पातंजल योगदर्शन या

विख्यात ग्रंथावर आधारलेले आहे. आधुनिक विज्ञानाच्या कसोटीवर सर्व घासून पाहिली आहेत, पण तेही विज्ञानाचा फारसा बडेजाव न माजविता, मरणाचा अनुभव जर अगोदर घेता आला तर मरणाची भीती नाहीशी होईल हा विचार अत्यंत चित्ताकर्षक आहे. मनाच्या भिंती पाडून टाकणे हे ध्यानाचे रहस्य होय. नेमके हेच या श्वासनात प्रतिपादन केले आहे. प्रयत्नशैथिल्य या शरीराच्या स्थितीवरून अनंतसमापत्ती (अनंताचे प्रतिक पुढे आणणे) येथपर्यंत श्वासनाची प्रक्रिया दिल्याने एका दिव्य जीवनाची उपपत्तीच आपल्या हाती लागते. भाषा प्रवाही आहे. यात केवळ श्वासन नाही तर ध्यानधारणेची सर्व प्रक्रिया सुबोध मांडणीने केली आहे.

शास्त्रशुद्ध योगोपचार सत्रांतर्गत विचारण्यात आलेल्या विविध प्रश्नांना वेळोवेळी दिलेल्या उत्तरांचा समावेश प्रस्तुत पुस्तकात केलेला आहे. गेली अनेक वर्षे ध्यान, पातंजल योगदर्शनातील सूत्रांचे चिंतन, मनन व प्रत्यक्ष प्रयोग करीत असताना, त्याचप्रमाणे या विषयातील तज्ज्ञांशी, महात्म्यांशी विचारविनिमय करीत असताना एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली ती म्हणजे एका बाजूला ध्यानाची किती नितांत आवश्यकता आहे व दुसऱ्या बाजूला लोकांचे ध्यानविषयक किती गैरसमज आहेत.

मनाच्या अवस्वस्थेमुळे, अशांततेमुळे अनेक रोग उद्भवतात. या सर्वांवर प्रभावी उपाययोजना करणे नेहमीच शक्य असते असे नाही. आधुनिक वैद्यकशास्त्र आज एवढे प्रगत असले तरी काही रोगांचे बाबतीत तेही अपुरे ठरते. अशा परिस्थितीत वैद्यकीय उपाययोजनेला सहाय्यकारक म्हणून तरी ध्यानाचा उपयोग करण्याची आवश्यकता आहे. ध्यान साधल्यास मनःशांती साधेल, मन निर्मळ होईल, व्यवस्थित विचार सुचतील व सर्व समस्यांची योग्य उत्तरे सापडतील ही गोष्ट अगदी निर्विवाद आहे. याखेरीज आत्मज्ञानासाठीची ध्यानाची उपयुक्तता सर्वश्रुत आहे, सर्वज्ञात आहे. शतकानुशतके भारतवर्षामध्ये या विषयांचा उहापोह करण्यात आलेला आहे. अनेक साधकांचे प्रत्यक्ष प्रयोग या गोष्टीची मौन ग्वाही देतात. श्वासनाचे फायदे डॉ. संप्रसाद विनोद पुढील

शब्दांत मांडतात, “शवासनामुळे आत्मानुभूती शक्य होते व संपूर्ण जाणीवपूर्वक विश्रांती मिळते.”<sup>९</sup>

लेखकाला असे वाटते की ध्यान ही सर्वात सोपी गोष्ट आहे. कारण ती आपली वास्तवता आहे. आपली वास्तवता पाहणे, जाणणे व तेथे स्थिर होणे, ज्या पद्धतीने आपण शिकतो ती पद्धती म्हणजे ध्यान. आधुनिक जीवनामध्ये सर्व धावपळीतून ध्यानासाठी पुरेसा वेळ काढणे ही गोष्ट कठीण झाली आहे. अशा परिस्थितीमध्ये थोड्या वेळात साधना करता येईल, कोणत्याही वयाच्या व्यक्तिला, कुठलाही धोका न पत्करता सुलभपणे करता येईल. अशा ध्यान-पद्धतींचा विकास करणे ही वास्तविक पाहता काळाचीच गरज आहे. या बाबतीत स्वतःवर, काही रूग्णांवर व काही निरोगी व्यक्तित्वं प्रयोग करीत असतांना शवासन या ध्यानपद्धतीचा उदय झाला.

शास्त्रसिद्ध योगोपचार सत्रांद्वारे या ध्यानपद्धतीचा वापर केल्यानंतर, हिमालयातील काही साधू व अप्रसिद्ध व्यक्तिंशी चर्चा केल्यानंतर, शवासन ध्यान आपोआप आकारास आले व त्याचा परिपाक म्हणून हे सर्व विचार पुस्तकरूपाने पुढे आले. आत्मविकास ही संपूर्ण जीवन व्यापणारी अखंड प्रक्रिया आहे. तिचे परिणाम बहुविध प्रकारचे असतात व ते विविध स्तरांवर होत असतात. शवासनामध्ये शरीर, मन व आत्मा या तिन्ही स्तरांवर परिणाम साधला जातो. या दृष्टीने ही एक परिपूर्ण पद्धती आहे केवळ शवासनानेच आत्मविकास साधू शकतो, बाकी सर्व पद्धती कालबाह्य आहेत असा अर्थातच मुळीच दावा केलेला नाही.

## ६.२ ध्यानविज्ञान : (डॉ. यश वेलणकर)

ध्यानाचा शरीर व मनावर होणारा परिणाम आधुनिक विज्ञानाच्या मदतीने उलगडून दाखवणारे हे पुस्तक आहे. ध्यान या शब्दाचा अर्थ आपण अध्यात्म, धर्म, उपासना यांच्याशी जोडला आहे. ध्यानधारणा म्हणजे ईश्वरप्राप्ती किंवा साक्षात्कारासाठी करायची साधना असा अर्थ आपण गृहीत धरतो. या पुस्तकामध्ये आपण ध्यानाचा तो अर्थ गृहीत न धरता त्याचा ऐहिक अंगाने विचार कसा आहे. ध्यानाचा शरीर-मनावर

काय परिणाम होतो याचा अभ्यास गेली ४० वर्षे जगाच्या विविध भागात होत आहे. आपण तो अभ्यास त्यासाठी केले जाणारे संशोधन साध्या - सोप्या भाषेत या पुस्तकात बघतो.

एकविसाव्या शतकात मेंदुविज्ञान वेगाने प्रगत होत आहे. त्यामुळे ध्यानाचा मेंदूवर होणारा परिणाम विविध अंगांनी तपासणे शक्य होत आहे. या तंत्राबद्दल श्री. प्रमोदभाई शिंदे म्हणतात, “फोटो इमेजिंग टेक्नॉलॉजीच्या माध्यमांतून मेंदूतील बदलाचा मागोवा घेता येतो व ध्यानाने जाणीवा जागृत होतात हे सिद्ध झाले आहे.”<sup>१०</sup>

ध्यानाचा परिणाम माणसाच्या पेशीवरदेखील होतो आणि त्यामुळे शरीर म्हातारे होण्याची गती कमी करता येते हे प्राथमिक संशोधनात दिसून आले आहे. ध्यानामुळे मेंदूला काही काळ विश्रांती मिळते आणि त्यामुळे माणसाची निर्णयक्षमता वाढते, प्रतिकूल परिस्थितीतदेखील त्याचा भावनिक तोल ढळत नाही. कामाचा उत्साह कायम राहतो हे प्रत्यक्ष अनुभवल्याने अनेक प्रतिथयश उद्योगपती, नेते, सैन्याधिकारी, खेळाडू आपल्या व्यग्र आयुष्यात ध्यानासाठी वेळ काढत आहेत. ध्यान म्हणजे कुठल्यातरी गूढ, अनाकलनीय शक्ति च्या मागे लागणे नव्हे. तर आरोग्यरक्षक असा व्यायाम आहे. म्हणूनच प्रत्येक सुजाण, शहाण्या माणसाने ध्यानासाठी वेळ काढणे आवश्यक आहे. ध्यान ही प्रक्रिया विज्ञानाच्या कसोटीवर कशी खरी उतरते आहे याची चर्चा या पुस्तकातून वाचायला मिळते.

अध्यात्मशास्त्रांनी व दर्शनांनी विविध ध्यानप्रकारांकडे कसे पाहिले आहे हा या पुस्तकाचा विषय नाही. किंबहुना ध्यानविषयीच्या सर्व पारलौकिक बाबी कटाक्षाने बाजूला ठेऊन डॉ. यश वेलणकर यांना नास्तिक असणाऱ्यांनाही पटेल असा ध्यानाचा उलगडा केलेला आहे. पुस्तकाचे शीर्षक ध्यान-विज्ञान असे जरी असले तरी ते ध्यान ही प्रक्रिया विज्ञानाच्या कसोटीवर कसकशी उतरत गेली याची कहाणी आहे. स्वतःची सेवाशुश्रुषा करण्याचा, स्वतःला आनंदी, उदार आणि कार्यक्षम बनविण्याचा व्यवहारनिष्ठ मार्ग किंवा एक उपचारपद्धती इतकेच आणि हेच ध्यानाचे महत्त्व त्यांनी उलगडून

दाखवले आहे. अध्यात्म्याची आवड असो वा नसो प्रत्येक माणसाला ध्यान करण्याची गरज आहे असे श्री. वेलणकर म्हणतात.

पूर्वी घडून गेलेल्या घटनांवर चरफडत राहणे, आपल्या भाग्यात जे नाही त्याविषयी कुढत किंवा झुरत राहणे, कोणाचा राग आला असेल तर तो धुमसवत ठेवणे, दुःख धरणे, तिष्ठावे लागले तर चिडचिड करणे, बिचारा मी किंवा बिचारी मी असा धोशा लावून हळहळत राहणे, तुलना करून दुःखी होणे अशा अनेक मार्गांनी आपण आपले मानसिक, शारीरिक आरोग्य बिघडवण्याचा जणू चंगच बांधलेला असतो या घाणेरड्या सवयींपासून मुक्त होण्याचा (एक) मार्ग म्हणजे ध्यान होय.

ध्यान ही एक प्रक्रियादेखील असते आणि प्रक्रियेत विभिन्न अवस्थासुद्धा असतात. या प्रक्रियेत मुद्दाम करण्याच्या गोष्टीही (कृती) असतात आणि आपोआप होऊ देण्याच्या गोष्टी (अ-कृती) सुद्धा असतात. विविध कृती/अ-कृती आणि अशा कृती/अ-कृतीमधून प्राप्त होऊ शकणारे मनोबल यांची सुसंगत योजना म्हणजे एक ध्यानप्रकार होय.

ध्यानप्रकारांमुळे मनःशक्ति चा अपव्यय तर वाचतोच, पण आणखी एक महत्त्वाची घटना घडते ती म्हणजे, आपल्यातल्या साक्षी जागा होतो. हा साक्षी ध्यानकाळात जागा झाला की कधी कधी तो व्यवहारकाळातही जागा होऊ शकतो. सामान्यतः जेव्हा आपण साक्षी व्यग्र असतानाही साक्षीभाव जागा झाला तर आपण व्यग्र असतांना कसा मुर्खपणा करतोय हे ही पाहू शकतो व त्यामुळे आपले बरेच स्वभावदोष दिसून येतात आणि गळूनही पडतात. आपली अंतर्गत पारदर्शकता वाढल्यामुळे स्वतःला फसविण्याची क्षमता कमी होते व आपण जास्त प्रामाणिक होतो.

ध्यानप्रकाराची विद्या अवगत असणारे लोक आणि नवशिके लोक, मानसोपचारतज्ज्ञांनी दिलेली औषधे घेणारे वा न घेणारे लोक, अशा संमिश्र गटांवर हे प्रयोग केले गेले आहेत. प्रयोगातील सहभागी स्वयंसेवकांनी त्यांच्या जाणिवेत काय घडते याची जी वर्णने केली आहेत ती नोंदिवली आहेतच. विशेष असे की, दलाई लामा

यांच्यासारख्या खुल्या मनाच्या योगगुरूंनी आपले सर्व इयत्तांतील शिष्य प्रयोगांसाठी उपलब्ध करून दिले आहेत.

डॉ. यश वेलणकर यांनी या पुस्तकात ध्यान आणि विज्ञान यांच्यातील विधायक आंतरक्रियांची एकेक कथा सांगत ध्यान हे कसेकसे विज्ञानमान्य होत गेले याची चर्चा केली आहे. पण या निव्वळ हकिकतीमागून हकिकती नाहीत. प्रत्येक कथेच्या निमित्ताने वेलणकर एकेका सैद्धांतिक मुद्यांना उपस्थित करतात आणि तो मुद्दा पुढेही लावून धरतात. यातून एक परिप्रेक्ष्य उभे राहत जाते. याशिवाय हे आपल्या शरीराची अंतर्बाह्य ओळख होत जाते. उदाहरणार्थ, आपल्या मेंदूचे वजन शरीराच्या फक्त दोन टक्के असते, तर एकूण रक्तपुरवठ्याच्या वीस टक्के वाटा मेंदूला जातो. मनाद्वारे शरीराची कशी हानी होऊ शकते हे कळते आणि आपण नेमके तेच करत असतो हे लक्षात येते. यातूनच आपल्यालाही ध्यानासाठी उद्युक्त व्हायला प्रेरणा मिळते.

वेलणकर थेटपणे अध्यात्मात शिरत नाहीत, पण विज्ञान आणि अध्यात्मात विरोध नसून पूरकताच आहे, हे त्यांनी निर्विवाद सिद्ध केले आहे. ते ध्यानाच्या टिप्सही देतातच. पण आपण कोणतीही थेरपी घेत असू तर आपल्याला तिचा एकूण आवाका लक्षात आला पाहिजे म्हणजे आपण सजगपणे ती घेऊ शकू यावर त्यांचा भर आहे. या पुस्तकामुळे गूढ, अंधश्रद्धा, कृपादृष्टी किंवा अनुग्रह लाभणे अशा कोणत्याही गोष्टीत न अडकता आपण ध्यान हा आरोग्यरक्षक व्यायाम शिकू शकतो, याचा आत्मविश्वास वाचकांना नक्कीच मिळेल. ते ध्यानाला लागतील वा न लागतील, पण स्वतःच्या शरीर-मनाबाबतचे त्यांचे आकलन खूपच समृद्ध होईल यात शंकाच नाही.

ध्यान या विषयाला शास्त्रीय बाजूने समजून घेण्याविषयी जगभर प्रयत्न सुरू आहेत. या प्रयत्नांविषयीची माहिती या पुस्तकात अतिशय विस्तृत रूपात दिली आहे. डॉ. वेलणकर अनेक प्रकारांची कारणमिमांसा करून त्यात इतर देशातील संशोधकांनी, डॉक्टरांनी केलेल्या वेगवेगळ्या प्रकारांची आपल्याला माहिती या पुस्तकाद्वारा देतात

तसेच अनेक छोट्या छोट्या भोवतालचे गूढ, अनाकलनीस वलय याबद्दल सडेतोडपणे बोलतात.

डॉ. वेलणकरांनी प्रथम प्रकरणमध्ये मानसिक ताण आणि ध्यान यात नमूद केले आहे की, १९६५ मध्ये डॉ. हर्बर्ट बेन्सन हा तरूण डॉक्टर हॉर्वर्ड मेडिकल स्कूलमध्ये उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांना तपासून औषधे देत होता. त्यावेळी त्यांनी काही प्रश्नांनी सतावून सोडले. तेव्हा डॉक्टर बेन्सन यांनी या प्रश्नांचा छडा लावायचे ठरवले. त्याच वेळी अमेरिकेत महर्षी महेश योगी यांनी रूढ केलेले भावातीत ध्यान लोकप्रिय होऊ लागले होते. पण ते सिद्ध झाले नव्हते. त्यांच्या साधकांना ध्यान केल्याने आपल्या रक्तदाब कमी होतो असे वाटत होते, पण ते सिद्ध झाले नव्हते. डॉ. बेन्सन यांचे प्रयोग समजल्यावर ते साधक स्वतःवर संशोधन करून घेण्यासाठी डॉक्टरांकडे आले. त्याचवेळी कॅलिफोर्निया विद्यापीठात रॉबर्ट केथ वॅलेस भावातीत ध्यान करणाऱ्या साधकांवर असेच प्रयोग करीत होते. डॉ. बेन्सन यांनी साधक ध्यान करीत असतांना त्यांच्या शरीरक्रिया तपासायला सुरुवात केली नंतर दोन्ही संशोधकांनी एकमेकांचे रिपोर्ट पाहिले त्यावेळी हे स्पष्ट झाले की ध्यान करतांना माणसाची हृदयाची गती आणि श्वासाची गती कमी होते. त्या साधकांचा रक्तदाब ध्यानावस्थेत नसतांनादेखील कमीच होता, ध्यान करतांना त्यामध्ये फरक आढळला नाही. भावातीत ध्यानाच्या साधकांनी स्वतःवर प्रयोग करून घ्यायची तयारी दाखविली, त्यामुळे हे संशोधन शक्य झाले. या तपासणीमध्ये ध्यान सुरू केल्यानंतर शरीरात तीन वैशिष्ट्यपूर्ण बदल होतात असे आढळले ते बदल पुढीलप्रमाणे होत.

- ध्यान सुरू केल्यानंतर शरीराकडून वापरला जाणारा ऑक्सिजन दहा ते वीस प्रतिशत कमी होतो. जागृतावस्थेपेक्षा झोपेमध्ये हे प्रमाण सहा ते आठ प्रतिशत कमी होते. झोपेमध्ये ऑक्सिजनचा वापर चार ते पाच तासानंतर कमी झालेला आढळतो. ध्यानावस्थेत मात्र हा फरक पहिल्या तीन मिनिटांतच दिसू लागतो.



- दुसरा बदल मेंदूच्या आलेखामध्ये, ईसीजी मध्ये आढळला. ध्यानावस्थेत मेंदूतील आतल्या लहरींचे प्रमाण वाढते. अल्फा लहरी मेंदू रिलॅक्स, शांतता स्थितीत असतानाच दिसतात.
- ध्यानावस्थेत असतांना रक्तातील लॅक्टेट नावाचे रसायन कमी झाले. १९६७ साली झालेल्या या संशोधनात असे लक्षात आले होते की, रक्तातील लॅक्टेटचे प्रमाण जास्त प्रमाणात असणारी माणसे चिंतेला जास्त बळी पडतात. ध्यान सुरू केल्यानंतर दहा मिनिटांतच रक्तातील लॅक्टेटचे प्रमाण कमी होऊ लागते याचा अर्थ शरीर-मन शांतता स्थितीत जाते.

डॉ. बेंन्सन यांच्या असे लक्षात आले की, या युद्धस्थितीच्या विरुद्ध स्थिती शक्य आहे. तिला त्यांनी नाव दिले रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स किंवा शांतता स्थिती! या स्थितीत हृदयाची आणि श्वासाची गती कमी होते, स्नायू शिथिल होतात, रक्तदाब कमी होतो, हे सर्व बदल आणि मेंदूतील अल्फालहरी, ऑक्सिजनचा वापर कमी होणे, रक्तातील लॅक्टेट कमी होणे म्हणजेच मनाला कोणताही धोका जाणवत नाही, ते निवांत, रिलॅक्स होते आणि शरीर शांत स्थितीत जाते. ध्यान म्हणजेच शरीर-मनाची शांतता स्थिती, रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स, मानसिक तणाव असताना शरीर-मन युद्धस्थितीत असते, त्यामुळे होणारे आजार बरे करायचे असतील, टाळायचे असतील, तर ध्यान चिकित्सा म्हणून वापरता येईल, त्यांनी तसे प्रयोग सुरू केले.

डॉ. हर्बर्ट बेन्सन यांच्या मेंदूतील ध्यानसंशोधनाबद्दल डॉ. यश वेलणकर म्हणतात की, “केवळ भावातीत ध्यानाचे नाही, तर कोणताही एक शब्द किंवा ओळ लयबद्ध तऱ्हेने पुनःपुन्हा म्हटल्याने, दीर्घ श्वसनाने किंवा जाणीवपूर्वक स्नायू शिथिल करण्यानेदेखील हा परिणाम दिसून येतो. या सर्व संशोधनात दहा वर्षे गेली होती. १९७५ मध्ये डॉ. हर्बर्ट बेन्सन यांनी रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स याच नावाने पुस्तक लिहिले. अमेरिकेमध्ये ते जबरदस्त लोकप्रिय झाले.”<sup>११</sup>

डॉ. बेंन्सन यांनी असेच स्टडी, अभ्यास, संशोधन नंतर ड्रगचे व्यसन आणि मायग्रेन अशा दोन आजारांत केले. व्यसन सुटण्यासाठी ध्यानाचा उपयोग झाला; पण मायग्रेनच्या सतरा रूग्णांपैकी फक्त तीन जणांना ध्यानाने त्रास कमी झाला. एकाचा त्रास वाढला आणि तेरा जणांमध्ये काहीच फरक पडला नाही. म्हणजेच ध्यान हे काही सर्व आजारांवर, सर्व व्यक्तींना बरे करणारे दिव्य औषध नाही आणि असा दावाही डॉक्टरांनी कधी केला नाही.

डॉ. हर्बर्ट बेंन्सन ज्यावेळी ध्यानाचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामांवर संशोधन करीत होते तेव्हा त्याचवेळी १९७० साली, जॉन काबात झिन मोलेक्युलर बायालॉजीवर अभ्यास करीत होते. त्यांचा सजगता ध्यान शिकवणारा हा कोर्स आज जगभरात लाखो माणसांना तणावाचे व्यवस्थापन करायला मदत करतो आहे. सजगता ध्यानाचे मूळ संशोधक तथागत गौतमबुद्ध होत. भारतात विपश्यना म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या या ध्यानाचा प्रसार श्रीलंका, थायलंड, व्हिएतनाम अशा अनेक देशांत झाला होता.

प्रत्येक कृतीचे अवधान ठेवणे म्हणजे सजगता. अशी सजगता ध्यानाची व्याख्या करता येईल. सजगता ध्यान म्हणजे सहज, स्वाभाविक, अतिशय नैसर्गिक अशी आंतरिक शक्ति आहे. सतत विचारांच्या जंजाळात राहिल्याने आपण ते विसरून गेलेलो असतो. सजगता ध्यानाच्या अभ्यासाने, सरावाने ती पुन्हा आपणास गवसते. ती गवसली की, आपल्यावरील ताणाची जाण आणि तणावाचे भान येते, स्वास्थ्य गवसते.

डॉ. जॉन काबात झिन यांनी हे भान वाढविण्यासाठी सजगता ध्यानवर्ग सुरू केले. या वर्गामध्ये सजगता ध्यानाबरोबर सजगता योग आणि ग्रुप डिस्कशन सुरू केले.

सामान्य माणसांप्रमाणेच सैनिकांचा तणाव कमी करण्यासाठी गौतम बुद्धांनी शोधून काढलेल्या सजगता ध्यानाचा उपयोग होतो आहे. इतकेच नाही तर, सजगता ध्यान हा एक मानसोपचार आहे, हे मानसशास्त्रज्ञ मान्य करत आहेत. औदासिन्याच्या रूग्णांसाठी सजगता ध्यानावर आधारित मानसोपचार पद्धती विकसित झाली आहे.

डॉ. वेलणकरांच्या या ध्यान-विज्ञान पुस्तकात ध्यानाच्या अनेक पद्धती, त्यांचे प्रकार, त्यांची माहिती व देशा-परदेशांत त्यावरील तज्ञांनी केलेले संशोधन, त्यांच्या पद्धती, फायदे हे सर्व विस्तृत प्रमाणात वाचायला मिळते.

याच संदर्भात सजगता ध्यान आणि मानसोपचार याबद्दल डॉक्टर सांगतात, की सजगता ध्यान म्हणजे बाह्य आणि अंतर्विश्वातील सत्य जाणणे, आणि ते सत्य कोणतीही प्रतिक्रिया न देता स्विकारणे, त्या जाणिवेमुळे सुखी किंवा दुःखी न होणे, सत्य जाणणे म्हणजे सजगता आणि त्या सत्यामुळे विचलित न होणे म्हणजे समता होय. सजगता आणि समता हे ध्यानाचे दोन पंख आहेत. ते दोन्ही सारखेच महत्त्वाचे आहेत. श्वासाचा स्पर्श जाणणे, मनातील विचार जाणणे, शरीरावरील संवेदना जाणणे हे सजगता वाढवण्याचे उपाय आहेत. त्या विचारांना आणि संवेदनांना प्रतिक्रिया न करणे हे समता वाढवण्याचे तंत्र आहे, यालाच चॉइसलेस अवेअरनेस म्हणता येईल.

सजगता ध्यान करताना हे जाणवते की आपल्या मनातील विचार बदलत असतात. विचार ही एक मानसिक घटना आहे. रोजच्या आयुष्यात आपण मोठी गफलत करत असतो. आपण आपल्या विचारांवर विश्वास ठेवतो, ते खरे मानतो. त्यामुळे निराश होतो, घाबरतो, चिंताग्रस्त होतो. चिंतारोग किंवा औदासिन्याचा त्रास असणाऱ्या माणसांमध्ये ही प्रवृत्ती जास्त असते. भितीदायक नकारात्मक विचारांची फौज त्यांच्या मनाचा ताबा घेते, त्यामुळेच ते निराशेच्या गर्तेत ढकलले जातात. विचार म्हणजे मनाच्या सरोवरातील एक एक तरंग. मनात येणारे हे विचार म्हणजे सत्य नाही, ती केवळ एक मानसिक घटना आहे हे जाणवले की, चिंता आणि उदासिनता कमी होऊ लागते.

ध्यान करतांना विचार जाणायचे, सजगता वाढवायची पण प्रतिक्रिया द्यायची नाही, समता ठेवायची. पण समतोल ढळू द्यायचा नाही असा अभ्यास करत असतोच. सजगता आणि समता हे दोन्ही पंख त्यासाठीच महत्त्वाचे. विचारांची अशी सजगता वाढली. लगेच प्रतिक्रिया करायची सवय कमी झाली की, भावनिक समतोल वाढतो.

घटना आणि तिची भावनिक प्रतिक्रिया, ठिणगी आणि आग यामधील वेळ वाढतो. स्टीम्युलस आणि रिस्पॉन्स यामधील स्पेस जाणावा लागतो.

सजगता ध्यानाबद्दल डॉ. यश वेलणकर म्हणतात की, “सजगता ध्यान हे डिप्रेसनमध्ये प्रभावी उपचार ठरतो हे सिद्ध झाले आहे. त्याचा उपयोग का होतो याची कारणे चार असू शकतात, असे मनोरोग शास्त्रज्ञ मानतात.”<sup>१२</sup>

- सजगता ध्यान आपल्याला क्षणस्थ होण्याची सवय लावते.
- आपण श्वासावर आणि संवेदनांवर लक्ष पुनःपुन्हा केंद्रित करतो. त्यावेळी मनात तेच तेच येणारे विचार कमी होतात. डिप्रेसनमध्ये तेच तेच निराशाजनक विचार पुनःपुन्हा येत असतात.
- सजगता ध्यानाच्या अभ्यासाने लक्ष कोठे केंद्रित करायचे ही समज येते, नियंत्रण क्षमता वाढते, आणि
- परिस्थितीचा आणि स्वतःचा स्विकार करण्याची प्रवृत्ती वाढते.

डिप्रेसनचा रूग्ण स्वतःला अपयशी, कुचकामी, क्षुद्र समजत असतो. त्यामुळेच त्याला उदास वाटत असते. सजगता ध्यानामुळे ही प्रतिक्रिया देण्याची सवय बदलवली जाते, त्यामुळे तो स्वतःचा, स्वतःच्या आजाराचा स्वीकार करू लागतो. कोणतीही शारीरिक किंवा मानसिक वेदना मान्य केली, तिला विरोध कमी केला, की तिच्यामुळे होणारे दुःख कमी होते. इतर प्राण्यांना वेदना होतात, पण हा त्रास मलाच का होतो आहे?, मीच कमनशिबी का?, वगैरे विचार त्याच्या मनात येत नसावेत, त्यामुळे त्या विचारांचे दुःख त्यांना नसते. माणूस मात्र हे दुःख वाढवून घेतो, सजगता ध्यानाने परिस्थितीचा स्वीकार करण्याची क्षमता वाढली की, उदासीनता कमी होते, डिप्रेसन बरे होते.

तणाव नियंत्रण आणि डिप्रेसन यासाठी सजगता ध्यान उपयुक्त आहे. गौतम बुद्धासाठी सजगता ध्यान हा निर्वाणीचा मार्ग असेल, पण आजच्या डॉक्टरांनी तो रोगमुक्तीचा उपाय म्हणून स्वीकारला आहे.

डॉ. वेलणकर पुढे असे नमूद करतात की, ध्यानावस्थेत विशेषतः सजगता ध्यानामध्ये, आपण मनातील विचार जाणत असतो, त्यावेळी या प्रीफ्रन्टलं कॉर्टेन्सलाच सक्रिय करीत असतो. श्वासाचा स्पर्श शरीराच्या संवेदना आपण बराच वेळ जाणत राहतो, त्यावेळी प्रीफ्रन्टलं कॉर्टेन्सला मेंदूतील इतर अवयवांशी जोडणारे तंतू अधिक दृढ करीत असतो, वाढवत असतो. ध्यानावस्थेत मेंदूतील या प्रीफ्रन्टलं कॉर्टेन्समधील सिंग्युलेट आणि इंसुला नावाचे अवयव अधिक सक्रिय असतात, असे ध्यान केलेल्या फंक्शनल एमआरआयमध्ये दिसून आले आहे. हेच अवयव एम्पथी म्हणजे सहानुभूती, इतरांच्या भावना जाणण्याची क्षमता या क्रियेशी संबंधित असतात. म्हणजेच ध्यानामुळे निरोगी मानवी मनाची वैशिष्ट्ये अधिक दृढ होतात, मेंदूतील सुसुत्रता वाढते. माणसाची भावनिक हुशारी वाढू शकते आणि हे सर्व बदल प्रौढ वयातही शक्य आहेत, हेच मेंदूच्या आधुनिक संशोधनातून सिद्ध होत आहे.

ध्यान-विज्ञान या पुस्तकात डॉ. वेलणकरांनी जपानच्या झेन ध्यानावर प्रकाश टाकला आहे. आणि झेन ध्यानाचे आपल्या आयुष्यातील महत्त्व, त्याचे तंत्र या सगळ्या पैलूंवर संशोधन करून सखोल माहितीपर मार्गदर्शन केले आहे. डॉ. जेम्स ऑस्टीन हे अमेरिकेतील मेंदूतज्ज्ञ, त्यांना जपानमध्ये झेन ध्यान शिकण्याची संधी मिळाली. झेन ध्यान म्हणजे अटेन्शन ट्रेनिंग, मनाचे प्रशिक्षण आहे हे त्यांच्या लक्षात आले आणि त्यांनी त्या ध्यानाचा अभ्यास सुरू ठेवला. यासंदर्भात त्यांचे १९८८ मध्ये नशापिंहश इरळप - हेरीव रप पिपवशीरिपवळपस ष चशवळीरींळेप रपव उपीलळीपशी या नावाचे पुस्तक प्रकाशित झाले. ८४४ पानांचे हे पुस्तक आधुनिक मेंदू संशोधनाचा एक महत्त्वाचा टप्पा मानला जातो. झेन ध्यानाने येणाऱ्या अनुभवांचे वैज्ञानिक भाषेत केलेले विवेचन या पुस्तकात मांडले आहे. ध्यानामुळे उक्रांत होत जाणाऱ्या सजगतेचे आणि आत्मसाक्षात्कार सदृश्य अनुभवाचे कारणे मेंदूमध्ये असते. ध्यानाचा परिणाम म्हणून मेंदूमध्ये काही बदल होतात त्यामुळे हे अनुभव येतात, असे डॉक्टरांचे प्रतिपादन आहे.

झेन ध्यान जपानमध्ये सातव्या शतकापासून प्रचलित आहे. महायान बुद्धपंथ चीनमार्गे जपानमध्ये जेनच्या रूपात पोहोचला. जेन हा खरेतर संस्कृत ध्यान या शब्दाचे जपानी रूपांतर होय. साधी राहणी आणि निसर्गाशी जवळीक हे या जीवनशैलीचे वैशिष्ट्य आणि ध्यान हे तिचे अविभाज्य अंग. जेन ध्यान व भारतीय ध्यान याबद्दल बोलतांना डॉ. वेलणकर म्हणतात, “जेन पद्धतीनुसार श्वासावर ध्यान, मनातील विचारांकडे साक्षीभावाने पाहणे आणि याचबरोबर न सुटणारे काही कूटप्रश्न किंवा कोडी, ज्याला जपानमध्ये कोन म्हणतात, त्याचे ध्यान केले जाते. हे कोन गुरु-शिष्य संवादाच्या किंवा प्रश्नोत्तराच्या रूपात असतात.”<sup>१३</sup>

यापुढील प्रकरणात डॉ. वेलणकर यांनी मेंदूविज्ञान आणि ध्यान या विषयाला हात घातला आहे. याबद्दल बोलतांना त्यांनी या विषयात संशोधन केलेल्या डॉ. रिचर्ड डेव्हिडसन यांच्या प्रयोगाबद्दल माहिती देतांना लिहितात की, एकाग्रता ध्यान म्हणजे श्वासाच्या स्पर्शावर किंवा बाह्य बिंदूवर, दिव्यावर मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न. हे एक प्रकारचे मेंदूचे ठराविक ठिकाणी लक्ष केंद्रित करण्याचे प्रशिक्षण आहे. असे ध्यान करताना मन किती एकाग्र होते यावर यशापयश अवलंबून नसते, तर मन भरकटले आहे हे किती लवकर लक्षात येते ते महत्त्वाचे असते. ध्यानामुळे मेंदूत होणाऱ्या बदलांबद्दल बोलतांना डॉ. वेलणकर म्हणतात, “आपल्या मेंदूमध्ये अँटेरिअर सिंग्युलेट कोर्टेक्स नावाचा भाग लक्ष विचलित करणारी माहिती नियंत्रित करतो. येथेदेखिल सुपरिबर फ्रंटल सल्कसप्रमाणेच लर्निंगची ण कव्हर् दिसून येते. नवीन साधकांमध्ये ध्यानाला बसल्यानंतर हा भाग उत्तेजित झालेला दिसून येतो. नियमित ध्यानामुळे मेंदूमधील पेशींची लवचिकता म्हणजे बाह्य परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता वाढते.”<sup>१४</sup>

एकाग्रता ध्यानाचा दुसरा प्रकार म्हणजे बाह्य बिंदूवर दृष्टी केंद्रित करण्याऐवजी डोळे बंद करून श्वासाचा स्पर्श जाणत राहायचा. बाह्य वस्तूवर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी श्वासाच्या स्पर्शावर लक्ष केंद्रित केले, तर मेंदूतील कार्टेक्समधील दृष्टीशी संबंधित भाग उत्तेजित होण्याऐवजी पुढील उजव्या इंसुला नावाच्या भागातील ग्रे थराची

जाडी वाढलेली दिसते. हा भाग स्पर्श संवेदनेशी निगडित असल्याने असे होत असावे. मेंदूतील जो भाग अधिक वापरला जातो तो अधिक विकसित होतो, हा न्युरोप्लास्टिटीचा सिद्धांत येथेही दिसून येतो.

ध्यान आणि भावनिक बुद्धी याविषयी बोलतांना डॉ. वेलणकर असे नमूद करतात की, ध्यानाचा शोध भारतातला असला तरी आपल्या देशात ध्यानाबद्दल बऱ्याच गैरसमजूती आहेत. त्यामुळेच मला ध्यान जमत नाही किंवा आज ध्यान नाही लागते असे बोलले जाते. ध्यान जमत नाही असे वाटते याचे कारण, ध्यान ही काहीतरी कृती आहे अशी कल्पना असल्यामुळे, गाणे म्हणता येत नाही तसे ध्यान करता येत नाही असे वाटते. पण ध्यान ही कृती नसून मनाची स्थिती आहे. काही जणांना ध्यान ही मनाची स्थिती आहे हे माहिती असते. पण ती स्थिती ही काहीतरी गूढ आणि ट्रान्स अवस्थाच असते, असे वाटते आणि ध्यानाला बसल्यानंतर तशी अवस्था झाली नाही तर आज ध्यान लागले नाही असे म्हटले जाते.

आपल्या देशात ध्यान हा आध्यात्मिक साधनेचा, मोक्षप्राप्तीचा मार्ग समजला जात असल्याने त्याला एक गुढता प्राप्त झाली आहे. पण त्यामध्ये गूढ वाटावे असे काहीही नाही. मेंदू तज्ज्ञांच्या मते ध्यान हे आपल्या मेंदूचेच एक कार्य आहे.

मानवाचा मेंदू इतर प्राण्यांपेक्षा अधिक उक्रांत झालेला असल्याने फक्त मानवच ध्यानाची अवस्था अनुभवू शकतो. इतर प्राण्यांच्या मेंदूत निओ कार्टेक्स, प्री फ्रंटल कार्टेक्स हा मेंदूचा पुढील भाग विकसित झालेला नसतो. ते फक्त मानवाचेच वैशिष्ट्य आहे. त्यामुळे फक्त मानवातच आत्मभान असते. सर्व प्राणी जागरूक असतात पण आत्मभान हे फक्त मानव प्राण्यांचेच वैशिष्ट्य आहे. या आत्मभानामुळेच माणूस स्वतःचे ध्येय ठरवू शकतो. नियोजन करू शकतो. भविष्याचा वेध होऊ शकतो. आत्मभान म्हणजे आपले स्वतःचे भान, आपल्या मनातील विचारांचे, भावनांचे भान. ध्यान म्हणजे भान जपणे. आपल्या मनातील विचार, भावना, शरीरावरील संवेदना जाणत राहणे, त्यामुळेच ही कृती नाही, स्थिती आहे.

ध्यान म्हणजे आत्मभान वाढवणे, मनाची अवस्था साक्षीभावाने पाहणे, कोणतीही भावनिक प्रक्रिया न करता पाहणे होय. म्हणूनच ही कृती नाही स्थिती आहे. सजगता म्हणजे माझे मन एकाग्र नाही हे जाणणे आणि समता म्हणजे त्यामुळे निराश न होणे या दोन्ही गोष्टी साधने म्हणजे ध्यानावस्थेत राहणे. ध्यान ही नैसर्गिक अवस्था असली, तरीही ती श्वासोच्छ्वासासारखी नकळतपणे होत नाही, अजाणतेपणे होत नाही, कारण ती जाणीव, भान जपण्याची सवय आहे. ध्यान करता येत नाही असे म्हणणे म्हणजे श्वासोच्छ्वास करता येत नाही म्हणण्यासारखे आहे. श्वासोच्छ्वासाइतकीच ध्यान ही नैसर्गिक गोष्ट आहे. एखादी कृती आपण जाणीवपूर्वक, सजगतेने करतो त्यावेळी ध्यानच होत असते. ध्यानाचा अभ्यास म्हणजे फक्त माणसालाच शक्य असलेल्या आत्मभान, कल्पनाशक्ति , प्रतिसाद निवडण्याची क्षमता अशा शक्ति चा विकास घडवण्याची साधना असते. ध्यानाच्या विविध पद्धती असल्या तरी अभ्यासासाठी संशोधकांनी त्यांचे चार भागात वर्गीकरण केले आहे.

- **फोकस मेडिटेशन म्हणजे एकाग्रता ध्यान :** त्राटक म्हणजे ज्योतीवर किंवा दिव्यावर, बिंदूवर दृष्टी एकाग्र करणे, नामस्मरण, मंत्रध्यान, श्वासाचा स्पर्श जाणत राहणे हे सर्व या प्रकारात समाविष्ट होतात.
- **ओपन, अनफोकस मेडिटेशन म्हणजे सजगता ध्यान :** कोणत्याही एका गोष्टीवर मन एकाग्र न करता त्या क्षणातील सर्व अनुभव समग्रतेने जाणणे. शरीराच्या संवेदना, मनातील विचार प्रतिक्रिया न देता जाणत राहणे, विपश्यना, कृती ध्यान.
- **इमॅजिनेशन अँड व्हिज्युअलायझेशन म्हणजे कल्पना ध्यान :** एखाद्या दृश्याची, प्रसंगाची कल्पना करून तो ते बंद डोळ्यांनी पाहणे, ईश्वराच्या किंवा गुरुच्या रूपाचे ध्यान, उगवत्या सूर्याचे ध्यान.
- **कम्पॅशन मेडिटेशन म्हणजे करुणा ध्यान :** प्रेम, मैत्री, भक्ती असे भाव मनात आणून काही काळ त्याच स्थितीत राहणे. मंगलमैत्री ध्यान, प्रार्थना ध्यान.



या चार प्रकारचे ध्यान करणाऱ्या माणसांच्या मेंदूत नक्की काय फरक पडतात आणि विशिष्ट प्रकारे ध्यान करत असताना नक्की काय घडते याचे संशोधन अनेक ठिकाणी सुरू आहे. ध्यानाच्या अनेक पद्धतींमधील वरील चार महत्त्वाच्या पद्धतींबद्दल डॉ. वेलणकर म्हणतात, “आत्मभान हे जसे फक्त माणसाचेच वैशिष्ट्य आहे, तसेच कल्पना करणे, अमूर्त विचार करणे हे फक्त माणसालाच जमते. आत्मभान हा सजगता ध्यानाचा पाया आहे, तसाच कल्पना करता येणे या पायावर कल्पनादर्शन ध्यान विकसित झालेले आहे. ध्यानाचा अभ्यास म्हणजे फक्त माणसालाच शक्य असलेल्या आत्मभान कल्पनाशक्ति आणि प्रतिसाद निवडण्याची क्षमता अशा व्यक्तित्वाचा विकास घडवण्याची साधना असते.”<sup>१५</sup>

सजगता ध्यान आणि एकाग्रता ध्यान यांची माहिती डॉ. वेलणकरांनी आपल्याला अतिशय मुद्देसुदपणे सांगितली आहे. ध्यान, मेंदूचे कार्य यांच्या संशोधनानुसार त्यांनी ध्यानाचे चार प्रकार आपल्याला सांगितले आहेत. आता त्याच्या पुढील दोन प्रकार कल्पनादर्शन ध्यान आणि करूणा ध्यान याबद्दल डॉ. वेलणकरांनी विशद केलेले मुद्दे आपण विस्ताराने बघू.

भूतकालातील एखादी घटना पुनःपुन्हा आठवणे आणि त्यामुळे आपण नैराश्यात किंवा रागात सतत राहणे किंवा भविष्यातील संकटांचे भितीदायक प्रसंगदेखील कल्पनेने अनुभवणे ही केवळ माणसामध्येच असणारी क्षमता आपल्या मानसिक तणावाचे कारण बनते. पण हीच क्षमता योग्य प्रकारे वापरता येते. तिचा उपयोग करून आपले शरीर-मन शांतता स्थितीत आनंदात ठेवता येते. कल्पनादर्शनच्या साहाय्याने कल्पना ध्यान म्हणजे काय? याबद्दल डॉ. वेलणकरांनी अभ्यासपूर्वक मार्गदर्शन करतांना याबद्दल सखोल, विस्तृत प्रमाणात याबाबतचे मुद्दे नमूद केले आहेत. स्टीवन पिंगर या शास्त्रज्ञाने असे मत मांडले आहे की, कल्पना दर्शन ध्यान म्हणजे एखाद्या प्रसंगाची किंवा हृदयाची कल्पना करून तो पाहणे, तसा आवाज अनुभवणे, सुगंधाची, चवीची स्पर्शाची कल्पना करणे.

गायडिड इमेजनीह म्हणजेच कल्पना दर्शन ध्यान, उपचाराचा एक भाग म्हणूनही वापरले जाते. डॉक्टर किंवा थेरपिस्ट ठराविक फ्लोने एका दृश्याचे वर्णन करतो आणि रूग्ण ते चित्र आपल्या मनःचक्षूने पाहतात. डॉ. डीन ऑर्निश यांनी केलेल्या रिव्हर्सिंग हार्ट डिसीज या गाजलेल्या यशस्वी प्रयोगातदेखील त्यांनी हृदय रोगांसाठी गायडेड इमेजरी, म्हणजेच कल्पनादर्शन ध्यान, उपयोगात आणले होते. आपल्या हृदयाच्या रक्तवाहिनीतील अडथळे निघून जात आहेत असे चित्र हे रूग्ण पुनःपुन्हा पाहायचे. कर्करोगाच्या रूग्णांमध्येही त्याचा आजार बरा होत आहे असे कल्पनादर्शन ध्यान आज अनेक डॉक्टर वापरत आहेत. मानसोपचाराचा भाग म्हणून भावनिक घाव भरून काढण्यासाठी, फोबिया, भीती वाटणे अशा आजारात कल्पनादर्शन ध्यानाचा उपयोग केला जातो.

सेल्फ हेल्प कोच आणि कॉर्पोरेट ट्रेनर हे कल्पनादर्शन ध्यान क्रिएटिव्ह व्हीज्युअलायझेशन या नावाने वापरतात. आपल्याला जे काही साध्य करायचे आहे, मिळवायचे आहे तो प्रसंग कल्पनेने रंगवून त्याचे ध्यान करायचे. असे केल्याने भविष्यात खरेच तो प्रसंग प्रत्यक्षात घडतो, असे ते शिकवतात. सिल्वा मेथड ऑफ माईंड कंट्रोल गेली अनेक वर्षे अशा प्रकारचे ध्यान शिकवत आहेत. अशा प्रकारच्या ध्यानाने प्रत्यक्ष तो प्रसंग घडतोच असे वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध झालेले नसले, तरीही या ध्यानाचा उपयोग सकारात्मक दृष्टिकोन वाढवायला नक्कीच होतो.

संकट किंवा चिंतेच्या प्रसंगांच्या स्मरणांनी आपल्या शरीरमनात युद्धस्थिती निर्माण होते, त्यावेळी आपण त्या भयानक गोष्टीचे कल्पनादर्शन ध्यानच करत असतो. नको असलेली युद्धस्थिती बदलवून शरीरमनात शांतातस्थिती निर्माण करण्यासाठी आनंदी, पवित्र दृश्याचे किंवा प्रसंगांचे कल्पनादर्शन ध्यान उपयोगी ठरते हे डॉ. हर्बर्ट बेंन्सन यांनी पूर्वीच सिद्ध केले आहे. कल्पनादर्शन ध्यान हा एक रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स आहे. फक्त तो योग्य वेळी सजगतेने निवडायला हवा.

अथर्वशीर्ष, रामरक्षा यांसारख्या स्रोतांमध्ये त्या-त्या देवतेच्या रूपात वर्णन करून, त्याचे ध्यान करायला सुचवले आहे. मानसपूजा हेदेखील एक कल्पनादर्शन ध्यान आहे. त्यामध्ये ईश्वराचे रूप, घंटा किंवा शंखाचा आवाज, आचमन करताना तळहाताला होणारा पाण्याचा स्पर्श, उदबत्ती किंवा धूपाचा सुगंध आणि नैवेद्याची चव असे पाचही ज्ञानेंद्रियाचे विषय कल्पनेने अनुभवायचे असतात. आपला देवावर विश्वास नसेल, तर शांततास्थिती निर्माण करण्यासाठी मानस पुजेऐवजी निसर्गदृश्याचे ध्यान करू शकतो

कल्पनादर्शन ध्यानानंतर डॉ. वेलणकरांनी करूणा ध्यान याबद्दल उहापोह केला आहे. याबद्दल बोलतांना सुरुवातीसच ते उपनिषदातील एका प्रार्थनेचा आधार घेत म्हणाले आहेत की, सर्वत्र सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयः। सर्व प्राणी सुखी होवोत, आनंदी होवोत, निरोगी होवोत, सर्वांचे मंगल होवो, कल्याण होवो अशा भावना काही काळ मनामध्ये ठेवणे, मनामध्ये आनंद, प्रेम, करूणा निर्माण करणे म्हणजेच करूणा ध्यान होय. ज्ञानेश्वर माऊलींचे पसायदान पण अशाच अर्थाचे आहे. मनातील भावनांचा आपल्या मेंदूवर होणारा परिणाम सांगताना डॉ. वेलणकर म्हणतात, “मनातील भावना प्रयत्नपूर्वक बदलून नैराश्य, क्रोध याऐवजी मनात प्रेम, करूणा असे भाव निर्माण केले तर, त्यामुळे मेंदू आणि मेंदूतील रसायने बदलतात.”<sup>१६</sup> मेंदूचा डावा प्री-फ्रंटल कार्टेक्स हा भाव अधिक सक्रिय होतो. मेंदूतील सरेटिनीन हे रसायन काढते. हे संशोधन अतिशय क्रांतिकारी आहे. माणसाचे औषधावरचे परावलंबित्व कमी करणार आहे.

मेंदूच्या या संशोधनातून अजून एक गोष्ट स्पष्ट होते आहे. मेंदू दुःखद प्रसंग अधिक ठळकपणे लक्षात ठेवतो. तुमची कुठल्याही व्यक्तिशी झालेली भांडणे किंवा कटु प्रसंग सहजपणे, लगेच आठवतात. याचे कारण, आपली उत्क्रांती होत असताना असे प्रसंग धोक्याची घंटा वाजवणारे ठरत होते. भीतिदायक प्रसंग कायम लक्षात राहिल्याने आपला पुर्वज, आदिमानव योग्य ती काळजी घेऊ शकत होता. विपरीत परिस्थिती, संकटे टाळण्यासाठी संकटे, धोके ध्यानात राहणे आवश्यक होते. त्यासाठीच असे प्रसंग माणसाच्या अमायग्डाला आणि हिपोकॅम्पस या मेंदूच्या भागात कायमचे कोरले जातात.

त्यामुळेच वाघाची डरकाळी ऐकून माणूस पळत सुटत होता, वादळाच्या पूर्वसूचना समजू शकत होत्या. आपल्या मेंदूची अशी जडणघडण उत्क्रांतीच्या काळात उपयोगी ठरली आहे.

सुख पाहता जवाएवढे, दुःख पर्वता एवढे अशी म्हण यातूनच जन्माला आली आहे. आपला मेंदू दुःखद अनुभवांसाठी वेल्करो आहे. ते तो लगेच पकडतो. धरून ठेवतो. तोच मेंदू सुखद प्रसंगांसाठी मात्र कमळाचे पान आहे. याला पाणी चिकटत नाही, तसे सुखद क्षण मेंदूच्या लक्षात राहात नाही. सुखद क्षण कायमचे लक्षात ठेवणारी कोणतीही विशेष व्यवस्था आपल्या मेंदूत नाही. त्यामुळेच ते लक्षात ठेवायचे असतील तर ते मुरवत ठेवावे लागतात. आनंदाच्या, सुखाचा, प्रेमाचा अनुभव, त्याचा कालावधी मनात थोडा वाढवावा लागतो. दरवळत ठेवावा लागतो.

डॉ. वेलणकर पुढे लिहितात की, करूणा ध्यानामध्ये नेमके हेच केले जाते. आनंद, करूणा, प्रेम ह्या भावना मनात काही काळ धारण केल्या जातात. त्याचा परिणाम मेंदूवर आणि शरीराच्या आरोग्यावर कसा होतो याचे संशोधन एमोरी विद्यापीठाच्या मानसरोग विभागाने केले आहे. तणावामुळे माणूस युद्धस्थितीत असता त्याच्या रक्तातील कॉर्टिसोल आणि इंटरल्युकीन-६ वाढलेले असते. हे रायसन यांच्या संशोधनातून स्पष्ट झाले आहे. या रसायनांचा परिणाम म्हणून आपली रोगप्रतिकारक शक्ति दुबळी होते, हे ही सिद्ध झाले आहे. ताणतणावामुळे ही रसायने वाढतात हे लक्षात घेऊन करूणा ध्यानाचा अभ्यास केला गेला त्यावर अनेक प्रयोग, संशोधन केली गेलीत. करूणा ध्यानाचे परिणाम समजून घेण्यासाठी एकंदर चार टप्प्यांत किंवा पायऱ्यांमध्ये याचे प्रयोग कसे केलेत किंवा कसे, कोणत्या पद्धतीने शिकवले याबद्दल डॉ. वेलणकरांनी माहित विशद केली आहे. ते सांगतात, करूणा ध्यान करतांना प्रथम स्वतःच्या मनातील भावना आणि शरीराच्या संवेदना जाणण्यासाठी एका जागी शांत बसायचे, चेहऱ्यावर हास्य आणायचे आणि मनात आनंदाची भावना अनुभवायची. सुरुवातीला हे जमत नाही, पण जसे कोणतेही वाद्य पहिल्या प्रयत्नात चांगले वाजवता

येत नाही याचे उदाहरण देऊन डॉ. वेलणकर आपल्याला सल्ला देतात की, हळूहळू सरावाने हे जमू लागते. सरावाने प्रयत्नपूर्वक मनात आनंदाची भावना निर्माण करता येते. मी आनंदी आहे, मीच आनंद आहे, चिदानंदरूपः शिवोऽहम शिवोऽहम, हा श्लोक मनात म्हणायचा. पहिले चार-पाच दिवस असा अभ्यास करायचा.

नंतर दुसरा टप्पा असेच शांत बसायचे. पहिली पाच मिनिटे पहिल्या टप्प्याचे ध्यान करायचे. स्वतःविषयी प्रेम आणि करुणेचे भाव मनात धारण करायचे. नंतर आपली प्रिय व्यक्ति आठवायची. या व्यक्तिके मंगल होवो, कल्याण होवो, मी आनंदी, निरोगी होवो, अशी वाक्ये मनात आणून प्रेम, करुणा हे भाव निर्माण करायचे.

आठ-दहा दिवस असा सराव केल्यानंतर तिसरा टप्पा सुरू करायचा. यात आपण काय करावयाचे याचे मार्गदर्शन डॉ. वेलणकर करतात, ते म्हणतात तिसऱ्या टप्प्यात आपल्या ओळखीची नसलेली व्यक्ति आपण निवडायची. मग तो एखादा कंडक्टर असू शकतो किंवा रस्त्यावराचा दुकानदार. ज्या व्यक्तिकडून आपल्या मनात कोणतीच भावना नाही अशा व्यक्तिसाठी ध्यान करायचे. आणि त्या व्यक्तिके मंगल होवो, कल्याण होवो असे भाव मनात धरावयाचे.

आता हे झाले तीन टप्पे यातील पुढचा आणि शेवटचा चौथा मुद्दा कठिण आहे याची कल्पना देतांना डॉ. वेलणकर म्हणतात की, हा टप्पा कठिण आहेच पण अतिशय महत्त्वाचा आहे. तीनही प्रकारे करुणा ध्यान झाल्यावर चौथ्या टप्प्यात आपणाला ज्या व्यक्तिके आपले पटत नाही, भांडण आहे अशा व्यक्तिके स्मरण करून त्या व्यक्तिके मंगल होवो, कल्याण होवो, तिच्या मनातील विकार दूर होवोत, ती सुखी, निरोगी होवो असे भाव मनात आणायचे आहेत. हे करणे अवघड असले तरी ज्ञानेश्वरांच्या पसायदानातील एका ओळीचे त्यांनी समर्पक उदाहरण दिले आहे. जे खळांची व्यंकटी सांडो । तया सत्कर्मी रति वाढो ॥ हे करुणा भावातीलच एक उदाहरण देतांना ते म्हणतात करुणा ध्यान म्हणजेच पसायदानाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेणे, असे केल्यानंतर विश्वातील सर्वांचे मंगल होवो, सर्वेऽणि सुखनिः सन्तु। असे भाव मनात आणायचे.

या ध्यानाच्या शेवटी समारोप करताना डॉ. वेलणकर म्हणतात की, हे ध्यान सुरुवातीला जमणार नाही, मनात इतर विचार येत राहतील, पण त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करून प्रेमाचे, करुणेचे विचार मनात पुनःपुन्हा आणायचे, शरीरावर तशा संवेदना अनुभवायच्या. सर्व दृश्य अदृश्य प्राणिमात्रांविषयी करुणा भाव व्यक्त करायचा. सरावाने हे जमू लागते. प्रेम, आनंद, करुणा या भावना मनात अधिक काळ राहू लागतात. मेंदूची केवळ संकटे आणि दुःख लक्षात ठेवण्याची सवय बदलू लागते. ध्यानाचा परिणाम म्हणून मेंदूतील लहरी बदलू लागतात, मेंदूतील रसायनेदेखील बदलतात. ध्यान आणि त्याचे परिणाम यावर संशोधन होत आहे याचे कारण, ती एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे आणि त्याचे शरीरक्रियेवर काही ना काही परिणाम होतात, हे मान्य होत आहे. त्यामुळे रासायनिक औषधांचे दुष्परिणाम टाळून ध्यान हे उपचार म्हणून उपयोगी पडू शकते. ध्यानाचा अभ्यास मात्र मेंदूतील रसायनांना समतोल ठेवतो. त्यांना अनैसर्गिक पद्धतीने कमीजास्त करत नाही. त्यामुळे अशा व्याधींमध्ये ध्यानाचा अभ्यास उपयोगी ठरू शकतो. औषध पूर्ण बंद न करता त्याचा डोस कमी होऊ शकतो. त्या दृष्टीने अधिक संशोधन विविध देशांत सुरू आहे.

डॉ. वेलणकर यांच्या या पुस्तकात (ध्यान-विज्ञान) एकाग्रता ध्यान, सजगता ध्यान, कल्पनादर्शन ध्यान आणि करुणा ध्यान असे ध्यानाचे चार प्रकार अभ्यासले. आधुनिक संशोधकांच्या मते जगातील विविध पंथ आणि उपासना पद्धतींमध्ये शिकवले जाणारे ध्यान या चार प्रकारातीलच ध्यानाचे निरनिराळे काँम्बिनेशन असते हे स्पष्ट होते. या चारही प्रकारच्या ध्यानाचे मेंदूतील रचनेवर, मेंदूतील रसायनांवर आणि लहरींवर काय परिणाम होतात हे डॉ. वेलणकरांनी अनेक संशोधकांचे पुरावे देऊन आपणांस सांगितले आहे, या पुढील काही भागात डॉ. वेलणकरांनी जगात लोकप्रिय असलेले काही ध्यान संप्रदाय आणि त्या प्रकारच्या ध्यानाचे शरीर मनावर होणाऱ्या परिणामांचे जगभर झालेले संशोधन यांचा उहापोह केला आहे.

या ध्यानात ते कुंडलिनी ध्यानाबद्दल मार्गदर्शन करतांना म्हणतात की, योगिक मार्गाने आत्मसाक्षात्कार साधायचा असेल तर कामवासनांवर नियंत्रण आणावे लागते. कामवासना तीव्र असेल तर मनाची चंचलता वाढते आणि चित्तवृत्तींचा निरोध करणे शक्य होत नाही. कुंडलिनी योगामध्ये असे समजले जाते की, मूलाधार चक्रापासून सुरुवात करून ज्यावेळी योगी आज्ञाचक्र जागृत करतो त्यावेळी त्याच्या कामवासनांचा क्षय होतो. पिनिअल ग्रंथीचे स्त्राव वाढले तर त्यामुळे हे शक्य होत असेल. आज्ञाचक्र जागृत होते त्यावेळी पिनिअल ग्रंथीचे काम वाढत असावे. आज्ञाचक्र जागृत झाले की साक्षात्कार किंवा दिव्य भास होऊ लागतात. त्यांचाही संबंध पिनिअल ग्रंथींशी असू शकतो. या ग्रंथीमधून सेरेटोनीन आणि ट्रिप्टामाईन अशी दोन रसायने तयार होतात.

एडिनबर्ग विद्यापीठाचे प्रोफेसर गदुम यांनी या विषयात पेपर प्रसिद्ध केले आहेत असे डॉ. वेलणकर नमूद करतात. कुंडलिनी ध्यान हे पतंजली ऋषींनी वर्णन केलेल्या अष्टांग योगातील सातवी पायरी आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आणि धारणा या त्या पूर्वीच्या सहा पायऱ्या आहेत. कुंडलिनी ध्यानानंतर डॉ. वेलणकरांनी महर्षी योगी यांच्या टीएम या ध्यानाच्या शिकवणीवर प्रकाश टाकत त्यातील पद्धतींबद्दल सांगितले आहे. ते म्हणतात, पाश्चात्य देशात सर्वसामान्य संसारी माणसांना ध्यानाकडे आकृष्ट करण्याचा सर्वात मोठा संघटित प्रयत्न महर्षी महेश योगी यांनी केला. रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स लोकप्रिय करणारे डॉ. हर्बर्ट ब्रॅन्सन यांनी ध्यानाचा पहिला अभ्यास भावातीत ध्यान करणाऱ्या साधकांचा केला होता. म्हणजेच ध्यानाचा शरीरावर आणि आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासण्याची पहिली संधी ट्रान्सडेन्टल मेडिटेशनमुळेच मिळाली. महर्षी योगी यांनी ट्रान्सडेन्टल मेडिटेशन हे सर्वसामान्य माणसांचे आयुष्य अधिक आनंदी आणि प्रभावी करण्याचे एक साधन आहे, कोणतीही व्यक्ति जे काही करू इच्छिते ते अधिक योग्य पद्धतीने आणि परिणामकारक करायला हे ध्यान मदत करते, असे प्रतिपादन केले आहे. ध्यान हे फक्त मोक्षासाठी आणि साधू-संन्यासी यांनीच करायचे असते हा समज त्यांनी खोडून काढला. ध्यानावर शास्त्रीय

संशोधन करायला त्यांनीच प्रथम सुरुवात केली. ध्यान हे अनेक आजारांवर औषध आहे, असा दावा त्यांनीच प्रथम केला.

या पुढील पुस्तकाच्या काही प्रकरणात डॉ. वेलणकरांनी विद्यार्थी, हृदयरोगी, कॉर्पोरेट विश्वातील लोक, प्रसारमाध्यमातील लोक यांच्या संदर्भात केलेल्या ध्यानाच्या वेगवेगळ्या संशोधनांबद्दल माहिती देतात.

ध्यानाचा उपयोग विद्यार्थ्यांची ग्रहणक्षमता आणि नातेसंबंध विकसित करण्यासाठी होऊ शकतो. त्याचप्रमाणे काही आजार बरे करण्यासाठी होऊ शकतो. या विचाराने अनेक प्रयोग होत आहेत. ध्यानाच्या नियमित अभ्यासाने ज्ञानसंपादन, आत्मभान आणि सहिष्णुता अशी शिक्षणाची तीन ध्येये अधिक सक्षमतेने साध्य होतात, हे आधुनिक संशोधनातून स्पष्ट होत आहे. त्यामुळेच पाश्चात्य शिक्षणतज्ञ ध्यानाचा समावेश उच्च शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमात करावा हे प्रतिपादन करीत आहेत. भारतात मात्र ध्यान अजूनही धार्मिक समजले जात असल्याने महाविद्यालयातील वातावरणात त्याला फारसे स्थान मिळालेले नाही.

ध्यानाचा उपयोग विद्यार्थ्यांना नातेसंबंध व ग्रहणक्षमता वाढवण्यासाठी कसा होऊ शकतो याबद्दल मार्गदर्शन करतांना डॉ. वेलणकर म्हणतात, “ध्यानाच्या प्रकाशांचा शास्त्रीयदृष्ट्या अभ्यास करून त्याचा अनुभव विद्यार्थ्यांना द्यायला हवा, असे केल्याने ते शाळेतल्या परीक्षांना आत्मविश्वासाने तोंड देतीलच, पण पुढील आयुष्यातील परीक्षांमध्येही यशस्वी होतील”<sup>१७</sup>

हृदयरोग मुक्तीसाठी ध्यानाबद्दल बोलतांना, लिहितांना डॉ. वेलणकरांनी संशोधनाबद्दल विस्तृत प्रमाणात मार्गदर्शन केले आहे. ते म्हणतात, डॉ. डीन ऑर्निश यांनी कल्पनादर्शन ध्यानाचा दोन प्रकाराने विशेष उपयोग केला आहे. त्याला त्यांनी डायरेटेड कल्पनादर्शन ध्यान आणि रिसेष्टिक कल्पनादर्शन ध्यान असे म्हटले आहे.

हृदयरोग हा केवळ रक्तवाहिन्यांचा आजार नसतो. भावनांचा परिणाम सर्वात जास्त हृदयावर होतो. आपल्या पूर्ण आयुष्यात आपल्याला झालेल्या भावनिक जखमा,



इजा आपल्या अंतर्मनात साठलेल्या असतात, आणि पुन्हा तशा जखमा होऊ नयेत म्हणून आपण नकळत आपल्या हृदयाभोवती एक संरक्षक कवच भिंती उभी केलेली असते. ही भिंत काही वेळ आपल्या हृदयाचे संरक्षण करते, पण त्यामुळे आपण आपल्याच भावना जाणत नाही, भावनिक वेदनांपासून बचाव करण्यासाठी आपण स्वतःला बधिर करून घेतलेले असते. हृदय पूर्णतः निरोगी करायचे असेल तर केवळ रक्तवाहिन्यांचे प्लंबिंग करून ते होणार नाही, त्यासाठी या भावनिक जखमा भरून यायला हव्यात. त्यासाठी आपला आपल्या हृदयाशी संवाद व्हायला हवा. त्याला आधार, प्रेम द्यायला हवे. ते अशा कल्पनादर्शन ध्यानात शक्य होते. अशा प्रकारचे ध्यान केल्यानंतर अनेक रूग्णांना दिसणारी चित्रे आणि येणारे अनुभव डॉ. डीन ऑर्निश यांनी त्यांच्या रिव्हर्सिंग हार्ट डिसीज या न्युयॉर्क टाइम्स बेस्ट सेलर पुस्तकात शब्दबद्ध केले आहेत. हृदयरोग पूर्णतः बरा करायचा असेल तर त्याचे मूळ कारण, म्हणजे त्या रूग्णाचे आयसोलेशन, एकाकीपणा दूर करायला हवा, असा सिद्धांत डॉक्टर मांडतात आणि त्यासाठी त्रिसूत्री सुचवतात. ओपन युअर हार्ट टू युवर सेल्फ, ओपन युअर हार्ट टू अदरसेल्फ आणि ओपन युअर हार्ट टू हायर सेल्फ - अशी ती त्रिसूत्री आहे. ओपन सुअर हार्ट टू युअर सेल्फ म्हणजे स्वतःची भावनिक बधिरता दूर करून स्वतःशी मुक्त संवाद सुरू करायचा. आपल्या भावना, तणाव, चिंता, भीती नाकारायच्या नाहीत, समजून घ्यायच्या. ओपन युअर हार्ट टू अदरसेल्फ म्हणजे मित्र जोडायचे, सपोर्ट ग्रुप निर्माण करायचे, त्यासाठी क्षमा करायला शिकायचे, भावनिक संवाद साधायला शिकायचे, दुसऱ्यांच्या भावना समजून घ्यायच्या, एम्पथी वाढवायची, आणि ओपन युअर टू हायर सेल्फ म्हणजे स्वतःमधील कर्तेपणाचा भाव आणि अहंकार कमी करायचा. एखादी कृती यशस्वी होण्यासाठी अनेक घटकांचा सहभाग असतो हे समजून घ्यायचे.

हृदयरोग बरा करण्यासाठी अहंकार कमी करणे आवश्यक आहे, कारण अहंकार हा हृदयरोगाचे एक कारण आहे हे एका संशोधनात लक्षात आले आहे. कॅलिफोर्निया विद्यापीठाचे डॉ. लॅरी स्विज्ज आणि ड्युक विद्यापीठाचे डॉ. रेडफोर्ड व्हिल्यमस

यांनी मल्टिपल रिस्क फॅक्टर इंटरव्हेंशन ट्रायल या नावाने तेरा हजार माणसांचा नऊ वर्षे अभ्यास केला. त्यामध्ये त्यांना असे आढळले की, बोलताना जे स्वतःचा मोठेपणा सतत सांगत असतात अशांना हृदयविकाराच्या झटक्याची शक्यता जास्त असते. अशा प्रकारच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या माणसांना, ज्यांना सतत इतरांशी शत्रुत्व करण्याची सवय असते. डॉ. रेडफोर्ड व्हिल्यमस यांनी या संशोधनाची कथा सांगितली आहे. डॉ. डीन ऑर्निश यांच्या मते या अहंकाराचे कारणदेखील एकटेपणा, आयसोलेशन हेच असते. तो कमी करायचा असेल तर, मी या अनंत विश्वाचा एक भाग आहे, याची जाणीव व्हायला हवी. ही जाणीव करूणा ध्यान आणि प्रार्थना याने होते. त्यासाठीच हृदयरोग बरा करण्याच्या या कार्यक्रमात प्रार्थनेचा समावेश केलेला आहे.

त्या विस्तृत हृदयरोग मार्गदर्शनांनंतर डॉ. वेलणकर यांनी विपश्यना ह्या अतिशय सुप्रसिद्ध असलेल्या ध्यानाबद्दल सखोल चर्चात्मक मार्गदर्शन केलेय. विपश्यना ही भारतात श्री. सत्यनारायण गोएंका यांच्यामुळे परिचित झाली. मायग्रेनच्या दुखण्यावरून श्री. सत्यनारायण यांना विपश्यना शिकण्याची इच्छा झाली आणि त्यानंतरचा इतिहास सर्वश्रुत आहेच. विपश्यना म्हणजे विशिष्ट प्रकारे स्वतःकडे पाहणे. सिद्धार्थ गौतमला साक्षात्कार ज्यामुळे घडला आणि गौतमबुद्ध झाला तो मार्ग म्हणजे विपश्यना ध्यान. विशिष्ट पद्धतीने म्हणजे कोणतीही प्रतिक्रिया न करता स्वतःच्या श्वासाकडे आणि शरीरावरील संवेदनाकडे पाहण्याची विद्या स्वतःची जागृती वाढविण्याचे ध्यान, भारतात विपश्यना नावाने हे ध्यान सत्यनारायण गोएंका यांनी आणले आणि लोकप्रिय केले.

ब्रह्मदेशात १९६९ सालाच्या आधी ऊ-बा खिन् या नावाचे एक बौद्ध सरकारी अधिकारी विपश्यना शिकवत असत. सिद्धार्थ गौतमाला गवसलेली ही ध्यानाची विद्या ब्रह्मदेशात एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे काही कुटुंबियांमध्ये जतन केली जात असे त्यापैकी ऊ-बा खिन यांचे एक कुटुंब होते. सत्यनारायण गोएंका हे स्वतःच्या असह्य डोकेदुखीच्या त्रासासाठी त्यांच्याकडे गेले असता विपश्यना ह्या पद्धतीने अतिशय प्रभावित झाले, भारावून गेले आणि विपश्यनेमुळे फक्त मायग्रेनसारखी डोकेदुखीच नाहीतर इतर

आजारही बरे होतील हे समजल्यावर श्री. गोएंका यांनी त्यात प्राविण्य मिळवून भारतात ही ध्यानपद्धत रूजवली. नाशिकजवळ इगतपुरी येथे गोएंका यांनी विपश्यनेचे प्रमुख केंद्र स्थापित केले.

ही विद्या शिकण्यासाठी प्रथम १० दिवसांचे शिबीर करावे लागते. सजगता आणि समता हे विपश्यनेचे दोन पंख आहेत आणि हे दोन्ही पंख सारखेच महत्त्वाचे आहेत. त्यांच्यामुळे माणसाच्या मेंदूचे प्रोग्रामिंग बदलत जाते. आत्मभान वाढवणाऱ्या या ध्यानपद्धतीवर आणि त्यामुळे होणाऱ्या परिणामांवर जगभर संशोधन सुरू आहे. हे ध्यान नियमितपणे करणाऱ्या साधकांच्या मेंदूची एमआरआय ने तपासणी केली असता, ध्यानावस्थेत असतांना त्यांच्या मेंदूतील ग्री-फ्रंटल आणि अंटेरिअर सिंग्युलेट कार्टेक्स अधिक सक्रिय असतात, असे दिसले. मेंदूतील हा भाग सजगतेशी संबंधित असतो. सतत संवेदना जाणत राहिल्याने मेंदूतील हा भाग, अधिक सक्रिय होतो. अनेक वर्षे असे ध्यान करणाऱ्या माणसाच्या मेंदूतील उजवा इंसुला आणि हिपोकॅम्पस या भागातील ग्रे मॅटरची जाडी वाढलेली दिसते. विपश्यनेने दारूची व्यसनाधिनता कमी होते, पण आघातोत्तर तणाव या मानसिक आजारात विपश्यना ध्यानाचा उपयोग झाला नाही असे डॉ. वेलणकर नमूद करतात.

विपश्यना बुद्धाने शोधलेली विपश्यना विद्या शिकून घेण्यासाठी आज कोणालाही बौद्ध धर्माचा स्विकार करावा लागत नाही. ती विद्या, ते ध्यान आता धर्मातीत, पंथातीत झाले. विपश्यना ध्यानाप्रमाणेच बिहार स्कूल ऑफ योगा या संस्थेने विकसित केलेली योगनिद्रा याबद्दल डॉ. वेलणकरांना विवेचन केले आहे.

योगनिद्रा हा शब्द प्रथम हृदयरोग प्रदीपिका या ग्रंथाच्या चौथ्या अध्यायात पाहायला मिळतो. पण हा शब्द आणि ही क्रिया आधुनिक काळात विकसित आणि लोकप्रिय केली बिहार स्कूल ऑफ योगाच्या स्वामी सत्यानंद सरस्वती यांनी. शवासनाच्या स्थितीत झोपून स्नायू शिथिलीकरण, शरीर सजगता, कल्पनादर्शन ध्यान आणि स्वयंसूचना यांचा मेळ घालून योगनिद्रा केली जाते. अर्ध्या तासाच्या या क्रियेने

माणसाला तीन तासांच्या झोपेइतकी विश्रांती मिळते, पण यावेळी योगनिद्रा करणारा माणूस जागृतावस्थेत असतो आणि त्याची सजगता वाढलेली असते. त्यामुळे योगनिद्रा हे एक प्रकारचे ध्यान आहे. योगनिद्रा याविषयी मार्गदर्शन करतांना डॉ. वेलणकर म्हणतात, “शरीर-मन यांना जोडणारी, त्यांच्यात संतुलन घडवून आणणारी, पण तरीही शरीर-मनाला विश्रांती आणि नवीन ऊर्जा देणारी ही एक वैशिष्ट्यपूर्ण क्रिया आहे. योगनिद्रेत शरीराला व मनालाही थोडी विश्रांती मिळते म्हणून तिला निद्रा म्हटले आहे पण त्याचा वापर मर्यादित झाला पाहिजे.”<sup>१८</sup>

योगनिद्रा कशी करायची याबद्दल मार्गदर्शन करतांना डॉ. वेलणकर म्हणतात की, योगनिद्रेसाठी पाठीवर उताणे झोपायचे, सर्व शरीर शिथिल सोडायचे, हाताच्या मुठी उघडायच्या, तळवे आकाशाकडे, हात शरीराच्या बाजूला आणि डोळे मिटलेले. मी जागृतावस्थेत राहून योगनिद्रा करीत आहे, असा संकल्प करायचा. सावकाश पोट फुगवत श्वास घ्यायचा, सावकाश सोडायचा. असे दोन वेळा करायचे. त्यानंतर आपले मन शरीराच्या प्रत्येक भागावर न्यायचे, मनात त्या प्रत्येक अवयवाचे नाव घ्यायचे. योगशास्त्रात या तंत्रपरंपरेला न्यास म्हणतात. न्यास म्हणजे जाणीवपूर्वक मन ठराविक ठिकाणी नेणे. स्वामी सत्यानंद म्हणतात की, आपल्या मेंदूत शरीराच्या प्रत्येक भागासाठी विशिष्ट जागा असते. न्यास करताना मेंदूतील त्या भागाला उत्तेजना मिळत असते. पण त्याचवेळी स्थायू शिथिल आणि श्वास संध झाल्याने शरीराच्या आतील अवयवांना संदेश दिला जातो की बाहेर कोणताही धोका नाही संकट नाही, युद्धस्थिती आवश्यक नाही, कारण युद्धस्थिती असतांना श्वास वेगाने होतो आणि स्नायूंचा ताण वाढलेला असतो. ते शिथिल झाले की शरीरातील सर्व अवयव शांतता स्थितीत येतात. त्यांना विश्रांती मिळते.

न्यास झाल्यानंतर योगनिद्रेचे दुसरे पर्व सुरू होते. या पर्वामध्ये कल्पनादर्शन ध्यानाचा उपयोग केलेला आहे. त्यासाठी संपूर्ण शरीराच्या संवेदना जाणायच्या, शरीराची सजगता वाढवायची आणि आपले मन शरीराबाहेर नेऊन दुसऱ्या माणसाला आपले शरीर

जसे दिसेल तसे कल्पनेने पाहायचे. या कल्पनादर्शन ध्यानाने मन शांत होते, निर्विकार होते. याच निर्विकार स्थितीत काही वेळ शांत पडून राहायचे.

या ध्यानाच्या तिसऱ्या व अंतिम पर्वाबद्दल सांगतांना डॉ. वेलणकर सांगतात की, निर्विकार अवस्थेतून मनात सकारात्मक विचार आणायचे. मी आनंदस्वरूप आहे, निरोगी आहे, सशक्त आहे अशा स्वयंसूचना द्यायच्या. नंतर श्वासामुळे होणारी पोटाची संथ हालचाल जाणायची, आजूबाजूचे वातावरण जाणायचे. हळूहळू एकेका अवयवाची हालचाल करायची, उजव्या कुशीवर वळायचे आणि सावकाश उठून बसायचे. दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांवर चोळायचे आणि त्यामध्ये डोळे उघडायचे. स्वामी सत्यानंद या संपूर्ण योगनिद्रेचे आठ भागांची नावे सांगतात. ती आहेत, अंतर्मुख होणे, संकल्प, न्यास, श्वास सजगता, परस्परविरोधी अनुभव, कल्पनादर्शन, स्वयंसूचना आणि बहिर्मुख होणे ते आठ भाग आहेत.

योगनिद्रा चालू असतांना मेंदूत काय घडत असते याचे जसे संशोधन सुरू आहे, तसेच विविध आजारांमध्ये या निद्रेचा उपयोग होऊ शकतो का? याचाही अभ्यास अनेक ठिकाणी सुरू आहे.

बनारस हिंदू विद्यापिठांच्या डॉ. के. न. उडूपा यांच्या मते मानसिक तणावामुळे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम चार टप्प्यांत विभागता येतात. पहिल्या टप्प्यांत अस्वस्थता, चिडचिडेपणा निद्रानाश अशी लक्षणे दिसतात. दुसऱ्या टप्प्यांत त्यामुळे शरीरावर परिणाम होतात आणि तात्कालिक उच्च रक्तदाब, छातीत धडधड, अतिसार असे आजार होतात. तिसऱ्या टप्प्यांत हे आजार दीर्घकालीन जीर्ण होतात आणि चौथ्या टप्प्यांत मधुमेह, हृदयरोग, कर्करोग अशी प्राणघातक दुखणी होतात. यातील पहिल्या तीन टप्प्यांसाठी योगनिद्रा निश्चितच उपयोगी पडते. अतिशय अनिश्चितता आणि सतत टार्गेट्ट्स् आणि हेडलाइन यांचे दडपण यामुळे आधुनिक काळात मानसिक ताणतणावांचे प्रमाण वेगाने वाढत आहे. कार्पोरेट विश्वात काम करणाऱ्या उच्चपदस्थ आधिकारी वर्गाला याची जाणीव होऊ लागल्याने योगनिद्रा, भावतीत ध्यान आणि सजगता ध्यान त्यांच्यात

अधिकाधिक लोकप्रिय होऊ लागले, असे डॉ. वेलणकर योगनिद्रा या ध्यानाच्या एका प्रकरणाचा समारोप करतांना म्हणतात.

सध्याच्या कार्पोरेट विश्वात ध्यान, योगनिद्रा, सजगता ध्यान यांना अतिशय महत्त्व प्राप्त झाले आहे. आता ध्यानाचे महत्त्व सगळ्यांनी ओळखून आपल्या व्यस्त जीवन शैलीत ध्यानाचा अंतर्भाव केलेला आहे. कार्पोरेट विश्वात ध्यानाचा कसा प्रसार झाला आणि ध्यानाचा फायदा त्या लोकांना कसा झाला हे विशद करतांना डॉ. वेलणकर आपल्या अतिशय पुरातन पातंजल योग व गौतम बुद्धाची याला जोडणी देऊन त्याबद्दल सखोल मार्गदर्शन करतात. डॉ. वेलणकर म्हणतात, सजगता ध्यानाचा शोध सिद्धार्थ गौतमाने राजपदाचा त्याग करून जंगलात अनेक वर्षे तपश्चर्या करून लावला. अष्टांग योगाचे प्रणेते पतंजली हेदेखील अरण्यात राहणारे ऋषी होते. पूर्वीच्या काळात संसारातून विरक्त झालेल्यांसाठी ध्यान हा मोक्षप्राप्तीचा मार्ग मानला जात होता. भारतामध्ये अजूनदेखील ध्यान करणारा माणूस असे चित्र कल्पना करून डोळ्यासमोर आणले, तर संन्याशाची किंवा बौद्ध भिखूची भगवी वस्त्रे नेसलेला माणूसच अनेकांना दिसेल. ध्यान अध्यात्म्याशी जोडलेले असल्याने आपल्या डोक्यात तशी कल्पना आहे, पण आधुनिक काळात ही कल्पना चुकीची ठरते आहे. ध्यानाच्या अभ्यासाने कार्यक्षमता वाढते, मानसिक तणाव कमी होतो, मन शांत होते हे पटल्याने आणि अनुभवल्याने अनेक मोठमोठ्या कंपन्यांचे डायरेक्टर आणि सीईओ ध्यान करू लागले आहेत. शरीर-मन निरोगी ठेवण्यासाठी व्यायाम आवश्यक आहे, त्याचप्रमाणे ध्यानदेखील आवश्यक आहे. व्यायामाप्रमाणेच ध्यान ही ऐहिक क्रिया आहे, हे या श्रीमंत बुद्धिमान माणसांनी जाणले आहे. त्यामुळे सूट घातलेले आणि बिझिनेस क्लासने जगभर फिरणारे, डोळे बंद करून दहा मिनिटे ध्यानाला बसले आहेत असे चित्र आता सहज दिसू शकते.

कार्पोरेट विश्व अतिशय वेगवान असते, सतत ट्रेनिंग चालू असतात, येणाऱ्या प्रचंड माहितीचे विश्लेषण करायचे असते, अनेक माणसांना भेटायचे असते, मिटींग्ज होत असतात, पटकन निर्णय घ्यायचे असतात. अशा ठिकाणी तिबेटी लामा करतात तसे

अनेक तास ध्यान शक्य नाही. त्यामुळे ध्यानाचा मुख्य उद्देश लक्षात घेऊन ध्यानाच्या प्रक्रियेत आणि वेळात अनेक बदल झाले आहेत. गुगलमध्ये इनसाईड सर्च हा कार्यक्रम घेणारे आणि तेथील कर्मचाऱ्यांना सजगता ध्यान शिकवणारे चेड मॅंग टॅन हे असे सुचवतात की, रोज किमान चांगला म्हणजे सजग श्वास पुरेसा आहे. ग्रीष्म षष्ठी सेव लीशरीह र वू असेच त्यांचे सूत्र आहे. कारण अतिशय व्यग्र कार्यक्रमात सजगतेची आठवण होणेच अवघड असते. दिवसभरात त्यासाठी किमान दोन-तीन मिनिटांचा ब्रेक घेण्याची सवय लावली आणि त्या दोन मिनिटांत एक श्वास जरी पूर्ण सजगतेने झाला तरी फरक पडतो. तेवढा वेळ तरी, मन स्वयंचलित मशीनप्रमाणे धावत असते ते थोडे शांत होते, विचारांची गती कमी होते. ही मनाची शांतता आनंददायी वाटली तर माणूस अधिक वेळ त्यासाठी देऊ लागतो आणि ध्यान करताना आपण हा वेळ वाया घालवतो आहोत असे विचार मनात येत राहिले तरी त्याने अस्वस्थ न होता त्या विचारांकडे साक्षीभावाने, सजगतेने पाहू शकतो. जपश चेशर्पी चशवळीरींळेप या नावाचे चरींळेप झींष यांचे एक पुस्तक आहे. त्यामध्येदेखील एक मिनिटाची सजगता संपूर्ण दिवसाला कशी उपयोगी ठरते आणि कार्यक्षमता वाढवते ते स्पष्ट केले आहे.

कार्पोरेट क्षेत्रानंतर प्रसारमाध्यम या आजच्या अतिशय महत्त्व प्राप्त झालेल्या क्षेत्राबद्दल पुस्तकाच्या अंतिम टप्प्यात मार्गदर्शन करतांना लेखक म्हणतात की, ध्यान हे आध्यात्मिक किंवा धार्मिक कर्मकांड नसून शरीर-मनाच्या आरोग्यासाठी आणि कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी ते उपयुक्त साधन आहे. हे पाश्चात्त समाज आता मान्य करू लागले आहेत. त्यामुळे लोकप्रिय दैनिक व मासिकांसारख्या नियतकालिकांत ध्यानविषयक बातम्यांना आणि लेखांना स्थान मिळू लागले आहे. सायकॉलॉजी टुडे अमेरिकेतील अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशनच्या मालकीचे मासिक मात्र दरवर्षी ३६% वाढ या गतीने लोकप्रिय होत आहे असा दावा करते. या मासिकाच्या माहितीप्रमाणे अमेरिकेतील ९०% नागरिक योग आणि ध्यान करतात असा अंदाज आहे.

याच सायकॉलॉजी टुडे मध्ये डॉ. रॉबर्ट पफ (ठेलश्रीं झीं) यांनी सप्टेंबर २०१३ मध्ये एक लेखक लिहिला आहे. रॉबर्ट पफ यांनी क्लिनिकल सायकॉलॉजीमध्ये पीएच.डी. केलेली असून वीस वर्षे ते मानस रोगांवर उपचार करीत आहेत. या लेखात त्यांनी माणसाच्या मेंदूतील आनंदविषयक सेट पॉइंटची कल्पना स्पष्ट केली आहे . या सिद्धांतानुसार माणसाच्या मेंदूत तो किती आनंदी असू शकतो याचा सेट पॉइंट असतो. कोणताही मानसिक आघात झाला, एखादी दुःखद घटना घडली तर त्याचा परिणाम म्हणून हा सेट पॉइंट काळी काळ बदलतो. पण साधारण सहा महिन्यांत तो पुन्हा मूळ जागी येतो. दुःखावर काळ हे औषध आहे असे म्हणतात, ते त्याचमुळे असेल. डॉ. रॉबर्ट पफ यांच्या मते, ध्यानामुळे हा आनंदाचा सेट पॉइंट बदलतो. त्यामुळे ध्यान करणारा माणूस अत्यानंदाचा अनुभव अधिक सहजतेने घेऊ शकतो. हे गृहीतक तपासून पाहण्यासाठी प्रयोग होत आहेत.

माणूस आनंदी का राहात नाही आणि तो आनंदाचा अनुभव कोणत्याही व्यसनाच्या आहारी न जाता कसा घेऊ शकेल, याचा अभ्यास आधुनिक मानसशास्त्र करत आहे. ध्यान हा त्यासाठी एक सर्वोत्तम उपाय आहे असे मानसशास्त्रज्ञांना वाटते, त्यामुळे याविषयीचे असे अनेक लेख सायकॉलॉजी टुडे मध्ये प्रसिद्ध होत असतात. तसेच कार्यमग्न कॉर्पोरेट विश्वात लोकप्रिय ठरलेले पुस्तक ३ ाळपींश चशवळींरी, ३० िळांश्रीशुी िं पिुळपव िं ाळपव रपूहशीश र्पींळाश लेखक डेव्हिड हार्प यांच्या पुस्तकाचा दाखला डॉ. वेलणकरांनी या प्रकरणाचा व या पुस्तकाचा दाखला देत समारोप केला आहे.

डॉ. यश वेलणकरांनी ध्यान-विज्ञान या पुस्तकात प्रामुख्याने चार प्रकारच्या ध्यानांवर जोर देत अनेक संशोधन, त्यांच्या पद्धती यांवर विचार मांडले आहेत. एकाग्रता ध्यान, सजगता ध्यान, कल्पनादर्शन ध्यान, करुणा ध्यान हे ते प्रमुख चार प्रकार होत. कोणत्याही प्रकारचे ध्यान आपल्या आयुष्याचा, रोजच्या दिनचर्येचा भाग बनले की आपले शरीर-मन प्रसन्न प्रभावी होते असे आजचे ध्यान-विज्ञान सांगते. कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक टाळून मध्यम मार्गाचा उपदेश करणारे गौतमबुद्ध आणि समत्त्व योग



उच्चते अशी गीतेमध्ये योगाची व्याख्या करणारे कृष्ण, यांचा आदर्श डोळ्यांसमोर ठेऊन काही गोष्टी सवयीने व्हायला हव्यात, काही कृती सजगतेने करायना हव्यात. काही वेळ मनाला मोकळे सोडायला हवे. काही वेळ मनाला ध्यानात राहण्याची सवय लावायला हवी. अतिरेकी दाव्यांना न भुलता ध्यानाच्या मर्यादा समजून घ्यायला हव्यात. पण अवाजवी अपेक्षा न ठेवता रोज ध्यानासाठी थोडा तरी वेळ काढायला हवा.

ध्यानाने अंतर्मनातील समजुती बदलल्या जातात, त्या अधिक सकारात्मक होतात. त्यामुळे त्याचा शरीरावर चांगला परिणाम दिसून येतो. हा परिणाम वरवरचा नसून पेशी आणि पेशीतील गुरुसुत्रांपर्यंत पोहोचणारा आहे हे आधुनिक संशोधनातून सिद्ध होत आहे. डॉ. एलिझाबेथ ब्लॅकबर्न, डॉ. बूस लिम्पटन, डॉ. एलिसा एपेल यांच्यासारखे अनेक शास्त्रज्ञ त्यांच्या संशोधनातून हे सत्य मांडत आहेत. या संशोधनाला मर्यादा आहेत, त्यामध्ये काही त्रुटी आहेत, हे ते शास्त्रज्ञही मान्य करतात. पण ध्यान हा धार्मिक भोंदूपणा आहे, हा पूर्वग्रह बाजूला ठेऊन त्यावर विविध प्रकाराने संशोधन होऊ लागले आहे. कर्करोग, दमा, सांधेदुखी, व्यसनाधिनता अशा अनेक आजारांवर ध्यान उपचार म्हणून उपयोगी पडू शकते का? याविषयीचे अनेक प्रयोग जगभर चालू आहेत. एकविसाव्या शतकाचे हेच वैशिष्ट्य आहे, असे म्हणता येईल.

**६.३ ध्यान सोपान : अंतर आनंदाकडे - स्वामी मुक्तानंद :**

ध्यान सोपान हे पुस्तक फक्त सिद्धयोग साधकांसाठीच नाही तर सामान्यतः सर्वच आध्यात्मिक जिज्ञासूंसाठी अत्यंत उपयोगी आहे. एका सिद्धगुरूंकडून प्राप्त झालेली ही दुर्मिळ आणि अमूल्य अशी भेट आहे. हे पुस्तक केवळ त्यांनाच संबोधित करत नाही ज्यांना नुसती बौद्धिक जिज्ञासा आहे, त्यांच्यासाठीदेखील कवाडे उघडते, ज्यांच्यामध्ये प्रकाशाच्या जगात, प्रेमाच्या जगात, सत्याच्या जगात झेप घेण्याचे साहस आणि लालसा आहे. स्वामी मुक्तानंदांनी जी ध्यानसाधना केली, ज्यावर प्रभुत्व मिळवले आणि जे शिकविले, ते ध्यान आपल्यासाठी असा मार्ग खुला करते जो आपल्याला आपल्या अस्तित्वाच्या अंतिम उद्दिष्टांपर्यंत म्हणजेच आत्मसाक्षात्कारापर्यंत घेऊन जातो.

मनुष्य, अतिपुरातन कालापासून स्वतःसाठी शांती मिळविण्याचा आणि आसपासच्या जगाशीही शांतीपूर्ण संबंध साधण्याच्या प्रयत्नात राहिला आहे. रहस्यमय आणि बहुतांशी अज्ञात असलेल्या ब्रह्मांडाशी आपण सलोख्याचे संबंध साधावेत याबाबतही तो प्रयत्नशील राहिला आहे. जिज्ञासूंनी ह्या उत्कंठा प्रश्नांच्या रूपात व्यक्त केल्या. आणि ऋषीमुनींनी ध्यानाद्वारे त्यांच्या स्वतःच्या अंतरात या प्रश्नांची उत्तरे अनावृत करून समस्त मानवजातीला दिलासा आणि आध्यात्मिक संतोष दिला आहे.

‘ध्यान सोपान’ या पुस्तकामध्ये स्वामी मुक्तानंदांच्या ध्यानविषयक मूलभूत शिकवणी अंतर्भूत आहेत. ध्यान का करावे फक्त ते सांगत नाहीत, तर ध्यानाच्या त्या पद्धतीदेखील ते शिकवतात, ज्या त्यांनी स्वतः अभ्यासिल्या होत्या. ह्या पुस्तकामध्ये एक उदाहरण आहे, आपण ध्यान केवळ एवढ्यासाठीच करीत नाही, की थोडेसे तणावमुक्त व्हावे आणि थोडीशी शांती अनुभवावी. आपण ध्यान करतो ते आपल्या अंतरातील अस्तित्वाची उकल करण्यासाठी. मानवी जीवनाचे लक्ष्य आहे, ध्यान व इतर आध्यात्मिक अभ्यासांद्वारे अंतरात्म्याचा शोध घेणे आणि हे जाणणे, की हा अंतरात्माच ईश्वर आहे. ध्यानाबद्दल समजावून सांगतांना स्वामी गाडीच्या चार चाकांचा एक रूपक म्हणून प्रयोग करतात. पहिले चाक आहे अंतरात्म्यावर केंद्रण, दुसरे आहे मंत्राचा उपयोग. मंत्र म्हणजे एक असा शब्द किंवा वर्ण जो एकाग्र होण्यास मदत करतो. तिसरे आहे आसन किंवा बसण्याची शरीर-स्थिती, जी शरीर स्थिर व सहज राहण्यास मदत करते आणि चौथे श्वसन, म्हणजे श्वास व उच्छ्वासाच्या युग्म प्रक्रियेला संतुलित ठेवणे.

आधुनिक युगासाठी सिद्धयोग ध्यान हे परिपूर्ण कसे याबद्दल स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, “सिद्धयोगाचे मूळ दत्तसंप्रदायात आहे. शक्तिपात दिक्षेने या योगाची सुरुवात होते. शक्तिपात म्हणजे गुरूकडून आपल्या सूक्ष्म शरीराला धक्का बसणे. सिद्धयोग ध्यान ही एक जीवन पद्धती आहे, जिचा अभ्यास आपण आपली दैनिक कार्ये पार पाडतानाही करू शकतो, मग ते कार्य म्हणजे आपली नोकरी किंवा आपला व्यवसाय असो अथवा

घरगुती कामकाज असो. याच कारणास्तव सिद्धयोग ध्यान हे आधुनिक युगासाठी अगदी योग्य आहे.”<sup>१९</sup>

हे पुस्तक वाचतांना परिवर्तनाची प्रक्रिया आपल्यातपण घडत जाते. या पुस्तकातील शब्द, सर्वसामान्य लोकांकरिता ध्यानाच्या क्लिष्टतेला सहज-सुगम तर बनवितातच, पण त्याचबरोबर ते परमेश्वराच्या कृपेचे वाहकही आहेत. स्वामी मुक्तानंदांच्या मुलभूत शिकवणीचे सार आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा हे आहे. आपल्या आत्मस्वरूपाला समजून घ्या, तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो याचा पुरेपुर अनुभव करवतात.

स्वामी मुक्तानंद आत्म्याच्या अस्तित्वाबद्दल सांगतांना विशद करतात, जो शरीरात वास करतो, परंतु देहाचा ज्ञाता म्हणून देहाहून अलिप्त असतो, तोच आपला खरा आत्मा आहे. तो आत्मा देहाच्या पलीकडे आहे, मनाच्या पलीकडे आहे. तसेच नाव, रंग आणि लिंग यांच्या भेदांच्या पलीकडे आहे. तो शुद्ध मी आहे, तो मूळ अहं विमर्श आहे जो आपण ह्या जगात आलो तेव्हापासून आपल्यासोबत आहे. त्याच्या अहं बोधावर आपण विविध धारणांचे अध्यारोपण केलेले आहे. त्याच मी चा बोध झाल्यावर आदि शंकराचार्यांनी उद्बोध केला, अहं ब्रह्मासी मी ब्रह्म आहे. तो मी परमेश्वर आहे आणि त्याचे प्रत्यक्ष ज्ञान व्हावे यासाठीच आपण ध्यान करतो. जसजसे आपण त्याला अधिकाधिक पाहतो, तसतसे आपल्यामध्ये परिवर्तन घडून येते.

अशा अनेक पद्धती आहेत ज्यांच्याबद्दल असे मानले गेले आहे की, त्या आपल्याला ईश्वरापर्यंत घेऊन जातात. पण स्वामी मुक्तानंद यांच्यामते, ध्यानच असे एक तंत्र आहे ज्याला सर्व साधुसंतांनी मान्यता दिली आहे. कारण केवळ ध्यानामध्येच आपण अंतरात्म्याचे साक्षात् दर्शन करू शकतो. ज्याचा हृदयामध्ये निवास आहे, तो पुस्तकांमध्ये सापडणार नाही, चर्च, मंदिरामध्येही तो सापडणार नाही, उत्तम युक्तिवाद, तर्कशुद्ध भाषणे हेसुद्धा काही कामाचे नाहीत. ते अस्तित्व आपलेच अंतरिम चैतन्य असल्यामुळे त्याची प्रत्यक्ष अनुभूती होण्याकरता आपल्याला अंतर्मुख होणे आवश्यक

आहे. जोपर्यंत आपल्याला अंतरातील आत्म्याचा साक्षात्कार होत नाही, तोपर्यंत आपल्याला खरी शांती प्राप्त होऊ शकणार नाही. बाह्य जगतात आपल्याकडे कितीही काही असले, तरी आपण कधीच सुखी होऊ शकणार नाही. म्हणून स्वामी मुक्तानंद यांच्या मतानुसार ध्यानाला सर्वाधिक महत्त्व आहे, ते सर्वांसाठी आवश्यक आहे.

ध्यान-सोपान आंतर आनंदाकडे या पुस्तकात स्वामी मुक्तानंद पुढे आपणांस उपनिषदांचा संदर्भ देतांना सांगतात की, ब्रह्मांडातील प्रत्येक गोष्ट ध्यानमग्न आहे. यामुळेच पृथ्वी तिच्या आसावर टिकून आहे. अग्नी ध्यानाच्या शक्तिद्वारेच प्रज्वलित राहतो. पाणी ध्यानाच्या शक्तिद्वारेच वाहते. ध्यानाद्वारेच प्राचीन ऋषिमुनींनी सर्व कामकाज सुरळित चालावे यासाठी विविध सामाजिक नियमांचा व प्रशासन कसे करावे याचा शोध लावला होता. याच प्रकारे प्राचीन विज्ञानांची रहस्ये या ऋषिमुनींच्या समक्ष प्रकट झाली. ध्यानाद्वारे त्यांनी मोठमोठी कार्ये सिद्धीस नेली.

ध्यान हे वैश्विक आहे. कोणत्याही एका विशिष्ट संप्रदायाची किंवा पंथाची ती मालमत्ता नाही. ना ते पौर्वात्य आहे ना पाश्चिमात्य, ना ते हिंदू धर्माचे, ना बौद्ध धर्माचे, ना सूफी मनाचे आहे हे विशद करतांना स्वामी मुक्तानंद पुढे मार्गदर्शन करतांना नमूद करतात की, ज्याप्रमाणे झोप ही प्रत्येकाची संपदा आहे, त्याचप्रमाणे ध्यानही प्रत्येकाची संपदा आहे. ते मानवजातीच्या मालकीचे आहे. ध्यान म्हणजे काहीतरी कठीण किंवा विचित्र गोष्ट नाही. आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण सगळेच याच्याशी पूर्वपरिचित आहोत. हे सांगताना स्वामी मुक्तानंद डॉक्टर आणि वकील यांचे दाखले उदाहरणासाठी देतात की ध्यानाशिवाय डॉक्टर रोगनिदान करू शकणार नाही, वकील ध्यानाशिवाय खटल्यातील कागदपत्र तयार करू शकणार नाही. गृहिणींपासून ते गॅरेजमध्ये काम करणाऱ्या तंत्रज्ञानापर्यंत आपली कला, कौशल्य एकाग्रतेच्या सामर्थ्याद्वारेच पूर्णत्वाला नेता येतात. तथापी ही सर्व ध्यानाची बाह्यरूपे आहेत, जसे आपण बाह्य विषयांवर एकाग्र होतो, तसेच जेव्हा आपण आपले लक्ष अंतर्मुख करून आपल्या अंतरीच्या अस्तित्वावर एकाग्र होतो, तेव्हा आपण आत्म्याचे ध्यान करीत असतो.

ध्यानाबद्दल विस्तृत माहिती देतांना स्वामी मुक्तानंद विशद करतात की, ध्यान हे एवढे महान शुद्धीकारक आहे की, ते जन्माजन्मांतरीच्या पापांना धुवून टाकते आणि मनाला सतावणाऱ्या साऱ्या अशुद्धींना, तणावांना दूर करते, त्यात आपल्याला अधिक कुशल बनविते. ध्यानाद्वारे आपला अंतर्बोध विकसित होत जातो, तसेच आंतरिक व बाह्य गोष्टींबद्दलची आपली समज उत्तरोत्तर सखोल होत जाते. ध्यानाद्वारे आपण निरनिराळ्या अंतर्लोकांमध्ये भ्रमण करतो आणि आपल्याला अगणित अंतरानुभव येतात. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ध्यान हे सतत भटकत राहणाऱ्या आणि सतत दुःखाचे कारण बनणाऱ्या मनाला स्थिर करते, आणि आपल्याला परम शांतीच्या स्थितीमध्ये कायमचे प्रस्थापित करते, जी कोणत्याही बाह्य गोष्टींवर अवलंबून नाही. अंततः ध्यान आपल्याला आपल्या खऱ्या स्वरूपाचा बोध करविते. हाच तो बोध आहे, जो सर्व दुःखांना आणि भ्रमांना दूर करतो व हा बोध तेव्हाच प्राप्त होतो, जेव्हा आपल्याला अंतरात्म्याचे साक्षात् दर्शन होते.

स्वामी मुक्तानंद पुन्हा उपनिषदांतील दाखला देतांना म्हणतात की, (ब्रह्मसालोपनिषद) - “ध्यानाद्वारे आपण अशा स्थानी पोहोचतो, जिथे वारा वाहात नाही, जिथे सूर्याची उष्णता पोहोचत नाही, जिथे मृत्यू प्रवेश करू शकत नाही. हा शाश्वत आनंदाचा प्रदेश आहे. जर योगी तेथे स्थिरावला, तर तो मुक्त होतो. मृत्यू त्याला स्पर्श करू शकत नाही. ध्यान इंद्रियांना वेसण घालू शकते. मनाला बाह्य विषयातून हटवून अंतर्मनात स्थिर करणे म्हणजे ध्यान.”<sup>२०</sup>

महर्षी पतंजली यांचा योगसूत्र हा ध्यानावरील एक प्रमाणभूत मानलेला शास्त्रीय ग्रंथ आहे हे विस्तारून सांगतांना स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, यद्यपि आत्मा आपल्या अंतरी सदैव प्रकाशमान आहे, तथापी मनाची अवस्था यात वाचक असते. महर्षी पतंजलीच्या मते, मन स्थिर होऊन अंतर्मुख होते, तेव्हा तत्काळ आपल्याला आत्म्याचे दर्शन होते.

स्वामी मुक्तानंद ध्यानाचे लक्ष्य काय असावे ह्या अनुषंगाने मार्गदर्शन करतांना म्हणतात, मन ज्याचे ध्यान करतो, ते त्याच्यासारखेच बनते. महर्षी पतंजली यांनी एकाग्रता किंवा धारणा याविषयी सांगितलेले आहे. महर्षी पतंजली म्हणतात की, जिथे कुठे मन संतुष्ट होईल, तिथे व्यक्ति मनाला एकाग्र करू शकते. तरीही, ध्यानाचे सर्वोत्तम लक्ष्य आहे अंतरात्मा. आत्माच जर ध्यानाचे उद्दिष्ट आहे, तर आपण दुसरे लक्ष का निवडावे? जर आपल्याला आत्म्याचा अनुभव घेण्याची इच्छा असेल तर, आपण आत्म्याचे ध्यान करायला हवे. आपल्याला जर ईश्वराला जाणून घेण्याची इच्छा असेल तर, आपण ईश्वराचेच ध्यान करायला हवे. अंतरात आणि बाहेर जी काही कृती घडते, आपण जे काही करतो ते घडत आहे हा बोध आपल्याला करवितो, तो आत्मा आहे. हा बोध आपल्या अंतरी सतत असतो. निराकार, निर्गुण असा वा शुद्ध अहं विमर्श आहे. जसे त्याला अंतरातील व बाहेरील सर्व ज्ञान असते, तसेच त्याला स्वतःचेही ज्ञान असते. या ज्ञात्याला जाणणे हेच खरे ध्यान होय.

स्वामी मुक्तानंद यांच्या ध्यान-सोपान अंतर आनंदाकडे या पुस्तकाच्या माध्यमातून आपल्याला ध्यानाच्या संदर्भात मन, शक्तिपात, मनाशी कसे वागावे? मंत्र, आसन, प्राणायाम याबद्दल पण तपशीलवार माहितीपर मार्गदर्शन लाभले आहे. स्वामींनी अतिशय सहज सोप्या भाषेत या सगळ्यांचा आणि ध्यानाचा संबंध आपल्याला विशद करून सांगितला आहे. या त्यांच्या मार्गदर्शनाने सर्व साधकांना एक अमूल्य ठेवा प्राप्त झाला आहे.

मनाशी ध्यानसाधनेत कसे वागावे याबद्दल स्वामी मुक्तानंद नमूद करतात की, पूर्ण अंतरस्थिरतेची अवस्था हेच सर्वोच्च ध्यान होय. त्या अवस्थेत, मनामध्ये एकही विचार उद्भवत नाही, तथापि बहुतेक जण स्थिरतेची ही अवस्था लगेच प्राप्त करू शकत नाही, त्याच कारणास्तव, ध्यान करणाऱ्या साधकासाठी हे समजून घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे की, मनाशी कसे वागावे?

ध्यान करणारे बहुतेक साधक हीच चूक करतात की, ते जेव्हा ध्यानाला बसतात, तेव्हा ते आत्म्यावर लक्ष केंद्रित करीत नाहीत. त्याऐवजी मन काय करते हे पाहण्यासाठी त्याच्यामागे धावतात. स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, “तुमच्या मनाला ताब्यात आणण्याचा बिलकूल प्रयत्न करू नका. त्याला जितके पाहिजे तितके भिरभिरू द्या. मनामध्ये जे विचार येतील व जातील त्यांच्याकडे नुसत्या साक्षीभावाने पहा. तुमच्या मनाने कामनांच्या, इच्छांच्या आणि सकारात्मक व नकारात्मक विचारांच्या कितीही दुनिया निर्माण झाल्या तर तुम्ही हे जाणले पाहिजे की हा सारा चित्ताचाच विलास आहे. तुमच्या ध्यानामध्ये जर विचार किंवा मानसचित्रे उद्भवली तर समतेचा बोध ठेवा. या सर्व गोष्टी दुसरे तिसरे काहीच नसून आत्म्याचीच विभिन्न रूपे आहेत, याची जाणीव असू द्या. तुमचे ध्येय हे मनाशी लढणे नसून मनाची साक्षी होणे आहे. हे जाणा, की तुम्ही साक्षी आहात, आत्मा आहात. आणि मग मनाला जिथे रुचेल तिथे त्याला जाऊ द्या. जे जे काही आहे ते ईश्वरच आहे. या बोधासह जर तुम्ही ध्यान केलेत तर तुमचे मन शांत होईल आणि उच्च ध्यान लागेल”.

मनाशी व्यवहार करण्याचे आणखी एक महान साधन आहे, मंत्राचा आधार घेणे. भारतामध्ये एक म्हण आहे, काट्याने काटा काढावा म्हणजे एखाद्याच्या पायातील काटा काढण्याचा सर्वात चांगला मार्ग आहे, तो काटा दुसऱ्या काट्याने काढणे. याचप्रकारे शास्त्रीय ग्रंथांनुसार, एखाद्याला जेव्हा विचारांमध्ये रमणाऱ्या मनाला स्थिर करायचे असते, तेव्हा तो एका विचाराचे अर्थात मंत्राचे सहाय्य घेतो.

मंत्र या शब्दाचा अर्थ आहे, जो त्याचे मनन करणाऱ्याचा उद्धार करतो आणि रक्षण करतो. मंत्र हा ध्यानाचा साक्षात् प्राण आहे व ध्यानाचा सर्व पद्धतींपैकी सर्वोत्कृष्ट पद्धत आहे. मंत्र हा शब्दब्रह्म किंवा नादब्रह्म आहे. तो आत्म्याचे स्पंदन आहे. आत्म्याची सत्य वाणी आहे आणि जेव्हा आपण त्याच्यामध्ये तल्लीन होतो, तेव्हा तो आपल्याला आत्म्याच्या स्थानापर्यंत घेऊन जातो.

मंत्रामध्ये वर्ण असतात, वर्णांचे शब्द बनतात, शब्दांची वाक्ये बनतात जी आपल्याला त्यांच्या लक्ष्यापर्यंत घेऊन जातात. प्रापंचिक जीवन असो किंवा पारमार्थिक, आपली सर्व कार्ये ही मंत्राद्वारे, शब्दांद्वारेच होत असतात. शब्दांविना आपण एकमेकांशी संवाद साधूच शकत नाही. मंत्र फार लवकर फलीभूत होतात. महान संत तुकाराम महाराज म्हणतात, जिभेवर भगवंतांचे नाम असेल तर मोक्ष तुमच्या हातात असतो. मंत्राबद्दल बोलतांना स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, “मंत्रजप करतांना त्याचा अर्थ समजून घेऊन जप करणे फार महत्त्वाचे आहे. इतकेच नव्हे तर ज्याला मंत्राची शक्ति प्राप्त करण्याची इच्छा आहे त्याला मंत्रामध्ये तल्लीन व्हायचे आहे.”<sup>२१</sup> त्याला हा बोध असायला हवा की, त्याचा स्वतःचा आत्मा हेच मंत्राचे लक्ष्य आहे. तसेच तो स्वतः मंत्र आणि मंत्राचे लक्ष्य यांमध्ये काहीही भेद नाही. आपण जर एखादा अपशब्द ऐकला तर लगेचच आपण स्वतःला त्या शब्दांचे लक्ष्य असल्याचे समजतो आणि म्हणूनच त्याचा आपल्यावर एवढा परिणाम होतो.

स्वामी मुक्तानंद पुढे असे निरूपण करतांना म्हणतात की, चौऱ्यांशी दशलक्ष मंत्र आहेत, जे पुस्तकांतून किंवा वेगवेगळ्या शिक्षकांकडून प्राप्त करता येऊ शकतात. तथापि मंत्र खऱ्या अर्थाने तोपर्यंत परिणामकारी होत नाही जोपर्यंत तो एक चैतन्य मंत्र नसतो, एक जिवंत मंत्र नसतो. चैतन्य मंत्र हा एक असा मंत्र आहे, जो सद्गुरूकडून प्राप्त झालेला असतो आणि त्यांनीही तो आपल्या गुरूंकडून प्राप्त करून स्वतः त्याचा जप करून, आपल्या अंतरात्म्याचा पूर्ण साक्षात्कार प्राप्त केलेला असतो. अशा मंत्राच्या पाठीशी गुरूंच्या आत्मसाक्षात्काराची संपूर्ण शक्ति असते आणि आपण जेव्हा ध्यान करताना त्याचा जप करतो, तेव्हा आपले ध्यान साक्षात्काराच्या त्या शक्ति ने व्याप्त बनते.

स्वामी मुक्तानंद मंत्र या महत्त्वाच्या भागाकडून पुढे आसन आणि प्राणायाम या दोन महत्त्वाच्या ध्यानाच्या अंगाबद्दल मार्गदर्शन करतात. ते म्हणतात, ध्यानाला बसण्याची शरीर-स्थिती किंवा आसन. आसन तो पाया आहे, ज्यावर योगाची संपूर्ण



रचना स्थिरावलेली आहे. योगसूत्रे म्हणतात, ते आसन योग्य आहे ज्यात साधक दीर्घ कालावधीसाठी सहजपणे बसू शकेल. ध्यानासाठी आसनासंबंधीची सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पाठीचा कणा सरळ ठेवला पाहिजे. जर पाठ सरळ ठेवली तर चित्त हृदयामध्ये स्थिर होते.

स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, ध्यानाला बसण्यासाठी तीन आसने सोयीस्कर आहेत तथापि जर कुणाला त्या आसनात बसून फारच अवघडल्यासारखे होत असेल तर त्याने श्वासनात पाठीवर उताणे पडावे आणि त्याच स्थितीत ध्यान करावे. स्वामी मुक्तानंद पद्मासन, सिद्धासन आणि सुखासन यांपैकी कोणत्याही आसनात साधनेस बसावे असा निर्देश देतांना म्हणतात की, कोणत्याही आसनात तुम्ही स्थिरतेने बसलात तर, चित्त अंतर्मुख होऊ लागेल आणि ध्यान आपसुकच लागेल. तुम्ही जेव्हा शरीराची सतत हालचाल करत राहता तेव्हा मन अस्थिर होते. आसन जसजसे स्थिर होते, तसतसा प्राणही आपोआप स्थिर होतो. आसनाबद्दल स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, “प्राण जसजसा स्थिर होत जातो, तसतसे मन स्थिर होत जाते, आणि मन जसजसे स्थिर होत जाते, तसतसे तुम्ही हृदयात असणाऱ्या आनंदाचे रसायन बनू लागतो.”<sup>२२</sup>

ध्यानाच्या शेवटच्या महत्त्वाच्या अंगाबद्दल मार्गदर्शन करताना स्वामी मुक्तेश्वर असे संबोधतात की, प्राणायाम म्हणजे श्वासोच्छ्वासाची प्रक्रिया. लोक कितीतरी वेगवेगळ्या प्रकारचे प्राणायाम करतात. काही लोक याचा इतका अधिक अभ्यास करतात की, ते आपले मन, बुद्धी आणि शरीराचे नुकसान करून घेतात. ध्यानामध्ये श्वासोच्छ्वासाची प्रक्रिया ही नैसर्गिक आणि सहज स्वाभाविक असावी. आपण श्वासोच्छ्वासाची नैसर्गिक लय बदलण्याचा प्रयत्न करू नये. मन आणि प्राण एकमेकांसोबत संयोगाने कार्य करतात. म्हणून तुमच्या श्वासोच्छ्वासाची लय नैसर्गिक असू द्या. जसजसा तुम्ही मंत्रजप कराल, तसतसा तुमचा श्वास मंत्राच्या लयीसह आत येईल आणि बाहेर जाईल आणि तो आपोआप स्थिर होईल.

ध्यानाशी संबंधित महत्त्वाच्या चार अंगांच्या शेवटच्या टप्प्यात बोलतांना स्वामी मुक्तानंद निरूपण करतात की, ध्यानाचे लक्ष्य, जे आहे अंतरात्मा. मंत्र जो आत्म्याचे स्पंदन आहे, आसन ज्यामध्ये आपण दीर्घकालापर्यंत सहजपणे बसू शकतो आणि नैसर्गिक प्राणायाम ज्यावर आपण मंत्राचा प्रेमाने आणि आदराने जप केल्याने उदित होतो. ही चारही अंगे परस्परांशी निगडित आहेत आणि जेव्हा ती एकत्र येतात, तेव्हा ध्यान अतिशय स्वाभाविकपणे होऊ लागतो.

आत्म्यावर ध्यान करणे फार सोपे आहे त्यासाठी आपल्याला फक्त त्याची आवड आणि प्रेम असायला हवे. जसजसे आपण अधिकाधिक ध्यान करतो, तसतशी आपली अंतर्शक्ती जागृत होऊन उन्मलित होऊ लागते. जितक्या अधिक तीव्रतेने आपल्याला ध्यानाची ओढ लागते, तितकी अधिक आपल्याला ईश्वराची ओढ लागते. आपल्यामध्ये अंतर-जागृतीची जितकी अधिक उत्कंठा असते. तितके आपण तिच्या जवळ जाऊ लागतो. आपण शक्ति चा जितका सन्मान करतो, जितक्या आदराने तिची पूजा करतो तितक्या अधिक सक्रियेने ती आपल्या अंतरी कार्य करते. आपली श्रद्धा, शक्ति आणि शक्ति ला क्रियाशील करणारे गुरु या तीन गोष्टी जेव्हा एकत्र येतात तेव्हा आपल्या अंतरी ध्यानाचा विस्फोट होतो. शक्ति ज्याप्रमाणे ब्राह्म जगतात अनेक विश्वांची निर्मिती करते त्याचप्रमाणे ती जेव्हा आपल्या अंतरी कार्य करू लागते, तेव्हा ती एक नवीन अंतर्विश्व निर्माण करते. कधी न संपणाऱ्या उत्साहाचे विश्व, परम आनंदाचे विश्व.

आपल्या अंतरी अनेक चमत्कार, अनंत आश्चर्ये आहेत. जसजसे आपण ध्यानामध्ये अधिकाधिक खोलवर जातो, तसतसे आपल्याला त्या विविध अंतर्लोकांच्या सत्यतेचा बोध व्हायला लागतो. त्यासाठी आपण नित्य नियमाने व अत्यंत चिकाटीने ध्यान केले पाहिजे, आणि आपल्या अंतरंगात अधिकाधिक खोलवर गेले पाहिजे, अशा प्रकारे ध्यान हे आपल्या अंतरातील अस्तित्वाची उत्तरोत्तर होणारी उकल असेल. जसजसे आपण ध्यानात अधिकाधिक खोलवर जातो, तसतसे आपण अशा ठिकाणी पोहोचतो, की जेथे आपण काहीच पाहत नाही आणि काहीही ऐकत नाही. या स्थानी दुसरे

काहीही नाही. केवळ परम आनंद आहे. हे आत्म्याचे स्थान आहे आणि त्यामध्ये विलिन होणे, हे खरे ध्यान होय.

ध्यानाच्या प्रक्रियेबद्दल मार्गदर्शन करतांना स्वामी मुक्तानंद मार्गदर्शन करताना म्हणतात की, ध्यान अधिक गहन झाले की, साधक स्थूल शरीरातून सूक्ष्म शरीरात प्रवेश करतो. हे सूक्ष्म शरीर त्याला श्वेतप्रकाशाच्या रूपात दिसते. हा प्रकाश कंठस्थानी निवास करतो आणि तो अंगुष्ठप्रमाण असतो. साधकाला या सूक्ष्म शरीरात स्वप्नांचा अनुभव येतो. ह्या अवस्थेमध्ये साधकाला हा अनुभव येतो की तो शरीराहून भिन्न आहे.

ध्यानसाधक जेव्हा ध्यानामध्ये आणखी खोलवर जातो, तेव्हा अंगुष्ठप्रमाणे श्वेतप्रकाशामधून तिसऱ्या शरीराच्या प्रकाशामध्ये प्रवेश करतो जो कृष्णवर्ण असून बोटाच्या अग्रभागाएवढा आहे. ह्या अवस्थेमध्ये, जीवात्मा परमात्म्यामध्ये विलिन होतो. आणि साधकाला याचे भानही राहत नाही, की तो कोण? आहे किंवा तो काय आहे? या अवस्थेत, साधकाला परम शांतीचा अनुभव येतो ही शुन्यावस्था आहे. तथापि, साधकाला जर आपल्या गुरुंविषयी अथांग प्रेम असेल, तर त्यांच्या कृपेवर व कुंडलिनीवर गहन श्रद्धा असेल, तर तो तिसऱ्या अवस्थेतून चौथ्या अवस्थेमध्ये म्हणजे तुरीयावस्थेत, अनुभवातीत अवस्थेत प्रवेश करतो, त्यानंतर तो छोट्याशा नीलप्रकाशाचे म्हणजे आत्मप्रभेचे दर्शन करतो, ज्याला निलबिंदू असे संबोधतात.

स्वामी मुक्तानंद ध्यान प्रक्रियेबाबत अजून विस्ताराने विशद करतांना मार्गदर्शन करतात. ते स्पष्ट करतात, “तुम्ही जर ध्यान करणे चालू ठेवलेत, तर एक दिवस हा निलबिंदू पूर्ण विस्तृत होईल आणि तुम्हाला संपूर्ण ब्रह्मांडाचे दर्शन होईल. ह्या प्रकाशात जेव्हा तुम्ही लीन होऊन जाल, तेव्हा तुम्हाला हा बोध होईल. मी ईश्वर आहे, मी ब्रह्म आहे. मी तो काही पाहतो आहे ते दुसरे काही नसून माझ्यातील अस्तित्वाचाच विस्तार आहे. मी म्हणजे शरीर नाही. मी तो प्रकाशच आहे, जो सर्वत्र व्याप्त आहे”. स्वामी मुक्तानंद हे एक शक्तिमान गुरू होते, १९८२ मध्ये महासमाधी घेण्यापूर्वी त्यांनी

आध्यात्मिक जागृती करणारी ही महान व प्राचीन शक्ति त्यांच्या शिष्या गुरूमाई चिद्विलासानंद यांना बहाल केली.

सिद्धयोगाचे प्रणेते स्वामी मुक्तानंद होत. जीवात्मा आणि परमात्म्याचे ऐक्य घडवून आणणारा मार्ग ज्याचा आरंभ शक्तिपाताने म्हणजे अंतर्जागृतीने होतो. ही अंतर्जागृती सिद्धगुरूंच्या कृपेद्वारे होते. स्वामी मुक्तानंदांनी या मार्गाला सिद्धयोग हे नाव दिले. १९७० साली पाश्चिमात्य देशांना या मार्गाचा त्यांनी परिचय करून दिला. स्वामी मुक्तेश्वर काश्मिर शैवमताचे दाखले देतांना म्हणतात, ज्याला सतत बोध असतो की, संपूर्ण विश्व हे त्याचेच वैभव आहे, त्याच्या मनात विचारांनी आणि कल्पनांनी कितीही खेळ मांडला तरीदेखील त्याची दिव्यता कायम टिकून राहते. (काश्मीर शैवमत-शैव तत्त्वज्ञान परंपरेची शाखा सिद्धयोग ध्यानासाठी वेदान्ताबरोबर काश्मिर शैवमतही मुख्य संदर्भग्रंथ आहे) सिद्धध्यान साधनेबद्दल बोलतांना स्वामी मुक्तानंद पुन्हा काश्मिर शैव मताचा दाखना देतांना निरूपण करतात की, चित्ती, ब्रह्मांडीय चेतना जेव्हा सिमीततेचा स्वीकार करते, तेव्हा ती स्वतःला बद्ध समजायला लागते. ज्याप्रमाणे चित्ती आपल्या शुद्ध चैतन्यपदावरून खाली उतरून अधिकाधिक लहान होत जाते आणि एक बद्ध जीवात्मा बनते, त्याचप्रमाणे ती जेव्हा ही प्रक्रिया उलट प्रकारे करते, तेव्हा ती अधिकाधिक महान होऊ शकते. आपण तो फक्त आपला बोध बदलायला हवा.

स्वामी मुक्तानंदांनी ध्यान-सोपान अंतर आनंदाकडे या पुस्तकाच्या शेवटच्या टप्प्यात समारोप करतांना मार्गदर्शनपर सांगितले आहे. ध्यानासाठी एखादी विशिष्ट जागा वेगळी राखून ठेवणे अतिशय चांगले. ज्या जागी आपण नियमित ध्यान करतो तिचे ध्यान करणे अगदी सोपे होऊन जाते. याच कारणास्तव, ध्यानाकरिता वेगळे कपडे असावेत तसेच एक वेगळे आसनही असावे. ते वरचेवर धुवू नयेत, कारण त्यामध्ये शक्ति संचित होत जाऊन तुम्हाला ध्यान करणे सोपे जाईल. स्वामी म्हणतात की, ते स्वतः रोज पहाटे तीन वाजता ध्यानाला गेली अनेक वर्षे उठत आहेत, आणि ते त्यांच्या इतके अंगवळणी

पडले आहे की, बरोबर त्याच वेळेस जाग येऊन आपसूक छान ध्यान होते. (चिती - चैतन्य शक्ति , ईश्वराचे सृजनात्मक स्वरूप)

ध्यान-सोपान आंतर आनंदाकडे हे स्वामी मुक्तानंद यांचे लिखित पुस्तक अतिशय सहजरित्या भाषेत आपणास सिद्धयोग-ध्यान आणि त्याच्या पद्धती, त्यांची परंपरा याबद्दल माहिती देते, मार्गदर्शन करते. चुकीच्या समजूतीपासून स्वतःला मुक्त करण्यासाठी व आपल्याला काहीही नविन करायचे नाही फक्त ध्यान करायचे आहे. वास्तविक पाहता, तुम्ही ईश्वराला प्राप्त करण्यासाठी ध्यान करीत नाही, तर ईश्वर आपल्याच अंतरातच आहे याची जाणीव होण्यासाठी तुम्ही ध्यान करता.

या पुस्तकात आपण स्वतःला हरवून ध्यानाला कसे वाहून घेऊ शकतो हे जाणतो. मनात कोणतीही भावना उद्भवली तरी घाबरून न जाता अंतर्शक्ती, तिच्या असंख्य पद्धती, तिच्या क्रिया-प्रक्रियांबद्दल आपणास मार्गदर्शन मिळते.

ध्यानाचे उद्दिष्ट आहे अंतर. आनंद, अंतर-शांती, दृष्टांत होणे ठीक आहे, पण ते अगदीच आवश्यक नाहीत. आवश्यक आहे तो आंतर-आनंद. जेव्हा सगळी इंद्रिये शांत होतात आणि तुम्ही परमानंद अनुभवता, तीच आहे प्रचिती. हे विश्व आनंदाचे मूर्तीरूप आहे. सर्वत्र आनंद आहे. त्याला शोधा आणि प्राप्त करा. नकारात्मक विचार करण्याऐवजी ही जाणीव ठेवा, मी शुद्ध आहे, मी आनंद आहे. स्वतःबद्दल चांगला भाग ठेवा. स्वतःला महान दिव्यतेने भरून टाका.

ह्या जाणिवेने ध्यान करा, मी ईश्वराहून भिन्न नाही, ईश्वरही माझ्याहून भिन्न नाही. मग तुम्हाला केवळ ईश्वरप्राप्तीच होईल असे नाही, तर तुम्ही ईश्वर बनाल. याबोधासह शांत व्हा, की सर्वकाही तुम्ही आहात आणि तुम्हीच सर्वकाही आहात. आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा. आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा. आपल्या आत्मस्वरूपाला समजून घ्या. तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो.

**६.४ ध्यान मनाच्या चाळ्यातून : (चिंतामणि श्रीराम)**

हे पुस्तक सर्वार्थाने वेगळे आहे असे म्हणता येईल. पुस्तकाच्या सुरुवातीलाच लेखक समर्थ रामदासांच्या काही ओव्या सांगतात, जितुके काही आपणांसी ठाव । तितुके हळूहळू सिकवावे । शहाणे करूनि सोडावे । बहु जनी ।

लेखकाने या पुस्तकाच्या कच्च्या ५० प्रति छापून त्या अगोदर प्रायोगिक तत्त्वावर २ महिन्यांकरता लोकांना अभ्यासायला दिल्या. लेखकाने या पुस्तकाची हस्तलिखित प्रत, अध्यात्म विषयांत पारंगत असलेले कोल्हापुरच्या करवीर पीठाचे जगद्गुरू शंकराचार्य, विद्याशंकर भारतीस्वामी यांना पण दिले. त्यांनी हे पुस्तक वाचून मनापासून या पुस्तकास अभिप्राय दिला. तसेच वाराणसी निवासी महामहोपाध्याय पंडीत गजाननशास्त्री मुसळगांवकर यांनीही या पुस्तकावर अभिप्राय दिला.

ध्यान हा विषय बऱ्याच लोकांना जिव्हाळ्याचा आहे, प्रत्येकाला आपले ध्यान लागावे असे वाटते. परंतु वर्षानुवर्षे प्रयत्न करूनसुद्धा ध्यान लागत नाही आणि म्हणूनच ध्यान या विषयावर मार्गदर्शनपर असे हे पुस्तक आहे.

स्वानुभावच सिद्धगुरू असतो हे त्रिकालबाधित सत्य आहे. स्वानुभावाला कोणीही आव्हान देऊ शकत नाही. स्वानुभव हा केवळ निरर्थक वितंडवादाचा विषयच नाही. या संदर्भात श्री. तुकोबारायांनी, सार्थपणे म्हटले आहे की, उभा एक धडी । त्याने घेऊ नये उडी । पुढे गेल्याने उपाय । करावे ते केले काय ।

हे पुस्तक सोप्या बोलीभाषेत लिहिले गेले आहे. या पुस्तकांतील सर्व विधाने ही पुढीलपैकी एका गोष्टीवर निश्चितपणे आधारित आहे.

- पुस्तकात उल्लेखलेल्या अधिकारी व्यक्तींनी दिलेले दाखले.
- लेखकाचा या विषयातला स्वानुभव.
- वाचकांना वरचेवर येणारा अनुभव.

श्री. जे कृष्णमूर्ती म्हणतात, ध्यान करण्यासाठी तुम्ही मुद्दाम हेतू बाळगलात, विशिष्ट आसन घेतले/घातले, तर ते एक खेळण, मनोनिर्मित खेळणे होईल. जर तुम्ही

जीवनांतील गोंधळ व विपत्ती यापासून सोडवणूक करण्यासाठी ध्यान करायचे ठरविले तर तो अधिक काल्पनिक अनुभव ठरेल आणि हे काही ध्यान नव्हे.

ध्यान (मनाच्या चाळ्यांतून) या पुस्तकाचे लेखक श्री. चिंतामणी श्रीराम पुढील ध्यान म्हणजे काय नाही या भागात म्हणतात की, सर्वसामान्य माणसापुढे ध्यान म्हटलं की, एकच गोष्ट डोळ्यासमोर येते ती म्हणजे ताठ बसणे, डोळे मिटणे, जप करणे, आणि आपल्या डोळ्यासमोर आपल्या उपास्य देवतेची मूर्ती आणण्याचा प्रयत्न करणे व त्यातून काही वेगवेगळी दृश्ये, निळी-ज्योत, परमेश्वर दर्शन अशा प्रकारच्या काही गोष्टी आपल्याला दिसताहेत का? हे बघणे. वास्तविक एका कोपऱ्यात बसून डोळे घट्ट मिटून अशा प्रकारचा प्रयत्न करणे याला काही ध्यान म्हणत नाहीत. अशाने ध्यान लागत नाही, उलट ज्यावेळेला आपण परमेश्वराचं दर्शन, निळी-ज्योत दिसणे अशी इच्छा करतो, त्या वेळेला ध्यान लागणारच नाही. कारण, अशा प्रकारची इच्छा असणे म्हणजे एक प्रकारची वासनाच होय आणि वासना किती ही चांगली असो, ती ध्यान लागू देणार नाही. विशिष्ट प्रकारच्या पद्धतीने बसणे व वासना ठेऊन अशा प्रकारचा सराव करणे म्हणजे ध्यान नव्हे. श्री. समर्थ रामदासांच्या दासबोधातील अखंड ध्यान समासातील दाखला लेखक येथे देतात.

देवास देहधारी कल्पिती । तेथे नाना विकल्प उठती ।

भोगणे त्यागणे वित्ती । देहयोगे ॥३२॥

ऐसे मनी आठवते । विचारिता भलतेची होते ।

दिसों नये ते दिसतें । नानास्वप्ने ॥३३॥

दिसते ते सांगता नये । बळे भावार्थ धरितां नये ।

साधक कासाविस होये । अंतर्यामी ॥३४॥

याचा अर्थ स्पष्टच आहे. थोडक्यात, आपण डोळ्यासमोर आपल्या उपास्य देवतेची मूर्ती आणण्याचा प्रयत्न केला तर ध्यान लागणे बाजूलाच राहते, उलट विचारोंच काहूर मनामध्ये माजते. कारण उपास्य देवतेकडे आपण इच्छापूर्तीसाठी बघत असतो व

त्यासाठीच आपण उपास्य देवतेची उपासना करीत असतो. म्हणून उपास्य देवतेच्या स्मरणाबरोबरच आपल्या स्वतःच्या आशा, आकांक्षा व अपेक्षा साखळीसारख्या जोडून येतात. त्यामुळे काही क्षणांतच उपास्य देवतेचे स्मरण जाऊन आपल्या मनावर विचाराचे/ चिंतेचे आक्रमण होते. अशा या ध्यानाची अवस्था आपली आपल्यालाच कळत नाही.

काही लोकांना डोळे मिटले की अर्धवट झोप लागते, पण थोड्या वेळाने बघतात, तर बराच वेळ निघून गेलेला असतो व त्यांना वाटत की, आपले चांगले ध्यान लागले आहे. काही लोक डोळे मिटून नामस्मरण करतात. परंतु क्षणार्धात नामाकडील लक्ष उडून स्वतःच्या विचारांतच ते मग्न होतात व तासाभराने उठतात. त्यांना वाटत की आपली ध्यानसाधना पूर्ण झाली. पण वस्तुस्थिती तशी नसते. वास्तविक नामस्मरण म्हणजे नामस्मरण. म्हणजेच देवाचे स्मरण ठेऊन नाम घेणे. परंतु बऱ्याच वेळा आपण फक्त नामोच्चार करतो. पण त्याचबरोबर आपले विचार अस्ताव्यस्त फिरत असतात. म्हणून अशा प्रकारचा सराव म्हणजे ध्यान नव्हे.

काही पद्धतींमध्ये, पंथांमध्ये काही अधिकारी व्यक्तींनी ध्यानामध्ये जुन्या/गोड आठवणींमध्ये राहण्यास सांगितले आहे. पण वास्तविक जुन्या/ गोड आठवणींमध्ये राहणे म्हणजे ध्यान मुळीच नाही कारण आठवणी म्हणजे विचारच, फक्त सुखद विचार. अशा प्रकारच्या विचारांनी आपण परमात्म्याशी एकरूप होऊ शकत नाही.

ध्यान (मनाच्या चाळ्यांतून) या पुस्तकात लेखकाने ध्यान म्हणजे काय नाही? याचा उहापोह केलेला आहे. त्यानंतरच्या भागात लेखक ध्यान म्हणजे काय याबद्दल मार्गदर्शन करतात. ध्यानाच्या व्याख्या विशद करून सांगतात. शून्यांतून जाणे म्हणजेच ध्यान हे सांगतांना ते म्हणतात, संपूर्ण शरणागती हवी म्हणजे शून्यात जाता येते. शून्यांत स्वतःला वाहून घ्यावे. प्रत्येक गोष्ट अटळ आहे, मृत्यू तर अटळच आहे. हे सत्य स्विकारल्यावर शून्यांत स्वतःला वाहून देऊन शरणागती का पत्करू नये? लेखकाने ध्यान म्हणजे :



- निर्विकार/ निर्विचार अवस्था
- जागृती, साक्षीभाव, सजगता
- मनापासून मुक्तता
- नमन
- शून्यांत जाणे हे विशद केले आहे.

विचारांवर निर्बंध घालणे हा ध्यानाचा मार्ग नसून मनाकडे एकचित्ताने बघणे किंवा त्रयस्थ दृष्टीने साक्षीभाव ठेऊन बघणे ही गोष्ट म्हणजेच ध्यान, असे महर्षी पतंजली यांचा दाखला देत लेखकाला जे अभिप्रेत आहे ते सांगतात की, आपले मन हे प्रत्येक गोष्टीत गुंतलेले असते. म्हणजे पाच ज्ञानेन्द्रियांपासून पैशात, कलेत, व्यसनात, मायेत, शास्त्रात, धर्मात असे सगळीकडे गुंतलेले असते. एका विषयाचा कंटाळा आला की दुसरा विषय सुरू, दुसरा गेला की तिसरा सुरू असे त्याचे गुरफटलेपण कायम सुरूच असते आणि या सगळ्यातून बाहेर येण्यासाठी ध्यान हाच एक उपाय आहे, आपल्या मनाकडे, मनाच्या चाळ्यांकडे बघणे आणि तेसुद्धा साक्षीभावाने.

मनातील विचारांना विरोध म्हणजे काय याबद्दल चिंतामणी श्रीराम म्हणतात, “आपले विचार क्षणाक्षणाला बदलत असतात, केव्हा बदलतात कळतदेखील नाही. आपण जर विचारांवर निर्बंध घालायला गेलो तर ते द्विगुणित होऊन आपल्याकडे परत येतात. जितका निर्बंध जोराचा तितके विचारांना आग्रहाचे आमंत्रण. त्यामुळे कुठलीही गोष्ट बळजबरीने आपण करू नये.”<sup>२३</sup> मन हेच अंतरात्मा व ब्रह्म आहे असे मानावे असा उल्लेख छांदोग्य उपनिषदामध्ये आहे. म्हणजेच असे की मनाकडे बघणे हीच अंतरात्म्याची व ब्रह्माची उपासना होय.

ध्यान म्हणजे काय नाही? आणि ध्यान म्हणजे काय? ह्या दोन महत्त्वाच्या मुद्द्यांनंतर ध्यानासाठी आवश्यक गोष्टी याविषयी लेखकाने आपल्याला मार्गदर्शन केले आहे. लेखकाच्या मते, पुढील काही गोष्टींचे पालन केल्यास सहजतेने ध्यान लागण्यास

मदत होईल. ह्या गोष्टी आहेत, मनापासून इच्छा, (तळमळ) मित व सात्त्विक आहार, मित भाष्य, जरूरीइतकीच झोप, सावधानता/ जागरूकता, आणि अष्टांगयोग साधना.

- **मनापासून इच्छा (तळमळ) :** ध्यानासाठी तळमळ असणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी लेखकाने नवदांपत्याचे उदाहरण दिले आहे. असे नवदांपत्य रात्रीच्या मिलनासाठी आतूर असतात, त्यांना त्याची ओढ लागलेली असते तशी ध्यानाच्या वेळेची आपल्याला आतुरता/ओढ लागली पाहिजे असे नमूद करतात.
- **मित व सात्त्विक आहार :** मित म्हणजे थोडे. मित आहार म्हणजे पोट गच्च भरून न जेवणे. थोडी भूक ठेवून उठणे. थोडीशी भूक ठेवून उठल्यामुळे अंगात आळस चढत नाही. भरपेट जेवताना अंगात आळस चढतो व रजोगुण वाढतो. सात्त्विक आहार म्हणजे थोडक्यात तळलेले, मसालेदार व ऋषीं ऋष टाळणें
- **मित भाष्य :** थोड बोलणे म्हणजे मित भाष्य. मौनं सर्वार्थ साधनम्। हे वचन सर्वश्रुत आणि अनुभवाचे आहे. तसेच मित-भाष्यांने मनुष्याला अंतर्मुख होण्यास बरीच मदत होते.
- **जरूरीइतकीच झोप :** माणसाला ६ ते ७ तासांची झोप पुष्कळ होते. ब्राह्ममुहूर्तावर म्हणजे पहाटे ३ ते ६ यावेळेत प्रतिभा जागृत असतात.
- **सावधानता किंवा जागरूकता :** अत्यंत महत्त्वाची ही गोष्ट आहे असे सांगतांना लेखक आपल्याला ध्यानाचा अभ्यास करावयाचा आहे याबद्दल सतत जागरूक राहायला हवे.
- **अष्टांग योगसाधना :** पतंजली ऋषींनी अष्टांग योगसाधनेमुळे मन स्थिर होत असे सांगितले आहे आणि ती अष्टांग योगसाधना म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी.

सर्व सामान्य माणसाच्या मानसिकतेबद्दल बोलतांना चिंतामणी श्रीराम म्हणतात, “अष्टांग योगसाधनेतील यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार ह्यांच्या पालनामुळे

रोजच्या जीवनामध्ये फरक पडून आपल्या मनामध्ये होत जातो अन् चित्तशुद्धी होत जाते आणि चित्तशुद्धी एकदा झाल्यानंतर मन स्थिर होते व ध्यानाची पूर्वतयारी होते हे नमूद करताना लेखक एक सूचना किंवा काही गोष्टींची जाणीव करून देतांना म्हणतात की, या सर्व गोष्टी सामान्य माणसाला जमतातच असे नाही. पटतात पुष्कळ, परंतु त्यांचे पालन करणे कठिण होते. परंतु जे मुमुक्षू म्हणजेच मोक्षाची इच्छा धरणारे असतात ते या गोष्टींचे पालन करतात. सर्वसामान्य माणूस मात्र या गोष्टींकडे जास्त वळत नाही, तरीसुद्धा सामान्य माणसाला, आपले ध्यान लागावे ही इच्छा असतेच.”<sup>२४</sup>

सर्वसामान्य माणसाची आपले ध्यान लागावे ही इच्छा असते हे लेखकाने विशद केलेले आपण पाहिले पण, त्यासाठी काय करावे? कोणत्या प्रकारे ध्यान करावे? ध्यान करतांना लावण्यासाठी येणारे अडथळे कसे दूर करावेत? अशा अनेक प्रश्नांनी सामान्य माणूस गोंधळलेला असतो. त्यासाठी लेखक श्री. चिंतामणी श्रीराम पुढे काही भागांत मार्गदर्शन करतात. ध्यानातील मुख्य अडचणींबद्दल उहापोह करतांना चिंतामणी श्रीराम म्हणतात, “ध्यान करण्याचे ठरविल्यानंतर येणारे मुख्य अडथळे म्हणजे आळस, कामाचा व्याप, आजारपण व अस्थिर मन हे आहेत.”<sup>२५</sup>

आपल्या मनात जर खरोखरच ध्यानाची तळमळ असेल तर आळस व कामाचा व्याप या दोन अडथळ्यांवर आपण मात करू शकू. लेखकाच्या मते, आपण शरीराने तर आळशी असतोच पण मनानेही आळशी असतो. मनाचा आळस तर मोठाच अडथळा आहे. आजारपणे हा अडथळा पण काही अंशी दूर होईल व आजारपणातसुद्धा ध्यान लागेल. आपल्याला एखादी व्याधी असेल किंवा दुःख असेल तर त्यावर मन एकाग्र केले की, ध्यानावस्था प्राप्त होते. त्यावेळी ती व्याधी तेवढी जाणवणार नाही. परंतु हा अनुभव येण्यासाठी अशा वेळेस अभ्यासाची व सातत्याची आवश्यकता आहे.

चौथ्या अडथळ्याबाबत बोलतांना लेखक म्हणतात, चौथ्या नंबरच्या अडथळ्यात मुख्यत्वे करून पुढील विचार येतात. कर्तव्य, माणुसकी, रितीरिवाज, प्रतिष्ठा, असुरक्षिततेची भावना अशा प्रकारचे अनंत विचार मनात येऊन, साधक ध्यानामध्ये

एकाग्र होऊच शकत नाही. संशय, संस्कारबद्धतासुद्धा ध्यानाला अडथळे आणतात. नाकर्तेपणाची जाणीवसुद्धा ध्यानाला अडथळे आणते. न कर्तेपणाची जाणीवसुद्धा अहंकारच आहे असे लेखक नमूद करतात.

पापपुण्याचे विचार ध्यानाला अडथळा आणतात हे सांगतांना लेखक अनेक दाखले देत मार्गदर्शन करतात. योगवासिष्ठ त्या ग्रंथाचा दाखला देतांना ते म्हणतात की, योगवासिष्ठ या ग्रंथात पुढील श्लोक आहे, पापस्यहि भयात लोको राम धर्मे प्रवर्तते। म्हणजेच हे रामा, पापाच्या भयामुळेच (सामान्य) लोक धर्माकडे प्रवृत्त होतात.

वास्तविक पापांतूनच ध्यानाची प्रवृत्ती निर्माण होते. ध्यानातून पापांची निवृत्ती होते आणि त्यातूनच पुढे मुक्ती मिळते. आता पापांतून ध्यानाची प्रवृत्ती कशी निर्माण होते? आश्चर्य वाटण्यासारखेच आहे, पण हे सत्य आहे. काही माणसांना वाटते की, मी पापी आहे म्हणजे मला नरकवास आलाच. स्वर्गात जागाच नाही, तो स्वतःला इतका पापी समजतो की, देवाकडे जाणे किंवा कुठलीही ध्यानधारणा करण्यास आपण लायकीचे नाही असे समजतो. परंतू ज्या क्षणाला माणासाला त्याच्या चुकांची, पापांची जाणीव झालेली असते त्याच क्षणाला त्याचे ईश्वरीय शक्ति ला समर्पण झालेले असते. त्या समर्पणाच्या भावनेतूनच मग तो जप-जाप्य, व्रतवैकल्य करतो, देवाची कृपा मिळावी म्हणून पुढे-पुढे जात मग तो ध्यानाकडे वळतो. जर त्याच्या मनात आपण पापी आहोत, अपराधी आहोत ही भावना जागृत झाली नसती तर तो देवाकडे वळला असता कां? आपण केलेल्या पापांमुळे आपल्याला त्रास होईल, शिक्षा होईल या भितीपोटी तो देवाची उपासना करतो आणि उपासना केल्यानंतर तो ध्यानधारणेकडे वळतो, म्हणजेच पापांतूनच ध्यानाची प्रवृत्ती होते.

पुढे लेखक म्हणतात, ध्यानातून पापाची निवृत्ती होते, ध्यानामुळे मनुष्य परमेश्वराशी एकरूप होतो. ज्ञान प्राप्त करतो. ज्ञान म्हणजे वेदांत नव्हे, उपनिषदे नव्हे, ग्रंथ नव्हे, पुस्तकी ज्ञान तर नव्हेच नव्हे, ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान. आत्मज्ञान प्राप्त झाले

की सर्व पापे जळून जातात. भस्मसात होतात त्यासाठी श्रीकृष्णांनी गीतेमध्ये ४ थ्या अध्यायात स्पष्ट उल्लेख केलेला आहे.

यथैधांसि समिधदोऽग्निस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।

ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्त्रसात्कुरुते तथा ॥३७॥

(संदर्भ गीता अध्याय ४ था श्लोक क्र. ३७)

याचा अर्थ : अर्जुन, प्रज्वलित झालेला अग्नि जसा काष्ठाचे भस्म करून टाकतो तसा ज्ञानाग्नि सर्व कर्मांचे भस्म करून टाकतो, सर्व अकर्मांच्या पापांचे भस्म करून टाकतो.

ध्यानापासून मुक्तीपर्यंत मार्गदर्शन करतांना चिंतामणी श्रीराम म्हणतात, “आता, ज्ञानाग्नि केव्हा प्राप्त होतो? तर समाधि अवस्थेत प्राप्त होतो. समाधि अवस्था ही ध्यानाची पुढची पायरी आहे. समाधि अवस्थेतच ज्ञानाग्नि निर्माण होतो आणि एकदा ज्ञानाग्नि निर्माण झाला की, सर्व पापांचा नाश होतो आणि मग पुढे मुक्तीच. मागच्या जन्मात किंवा लहानपणापासून आत्तापर्यंत मनात पडलेली अनेक वासनाबीजे नष्ट करायला ध्यान हाच सर्वश्रेष्ठ उपाय आहे. ध्यानाच्या प्रज्वलित ज्योतीत सारी बीजे नष्ट होतात व नवीन कर्मसंस्कार बनू नये याची दक्षता येते.”<sup>२६</sup> जर पापपुण्याचा हिशोब मनुष्य करत बसला तर मनुष्य कधीच त्यांच्यातून बाहेर येत नाही.

याविषयी कंठोपनिषदांचा दाखला देतांना लेखक म्हणतात, आपल्या अंतर्यामी असलेल्या प्राणांस आहुती देणे हाच खरा अंतर्यज्ञ आहे. असा अंतर्यज्ञ जाणणाऱ्यांची सर्व पातके अग्नि टाकलेल्या कापसाप्रमाणे जळून जातात. सोहम् साधना, ॐकार साधना व मनोव्यापार निरिक्षण म्हणजे अंतर्यज्ञच होय. पाप-पुण्याच्या विचारांमुळे माणूस दुर्बल मनाचा बनतो. वास्तविक कुठल्याही प्रकारचे पाप असो त्याचा नाश ठरलेलाच असतो हे मत लेखक ठामपणे मांडतात. पापांचापण नाश हा निश्चित होतोच. त्यासाठी लेखकाला पुढील मार्ग अभिप्रेत आहेत. ते मार्ग आहेत उपासना, गुरूकृपा, ध्यान आणि भोग भोगून.

थोडक्यांत, आपण पाप-पुण्याच्या विचारांमध्येच अडकून पडतो. आपण पाप केले तर नरकांत जाऊ, पुण्य केले तर स्वर्गात जाऊ परंतु, स्वर्गात गेल्यानंतरसुद्धा पुण्याचा साठा संपला की मानव परत जन्म मृत्यूच्या फेऱ्यात येणारच किंवा पुण्याची मधुर फळे चाखण्यासाठीसुद्धा पुन्हा जन्म घ्यावा लागतो. म्हणजे मग पुण्य करून तरी उपयोग काय? सर्वसामान्य माणूस पापांचे क्षालन करण्यासाठी पुण्य करायला जातो आणि पापांचा नाश करायला बघतो, पण पाप-पुण्याचा हिशोब कुणाला कधीही समजलेला नाही व समजणारपण नाही. त्यांच्यामध्ये वेळ तर जातोच आणि शक्ति ही खर्च होते अन् काहीही फायदा होत नाही. त्यापेक्षा पापांचे क्षालन, पुण्य करून न करता, ध्यान करून करणेच हिताचे ठरते. सहजपणे पुण्य घडत असेल तर करावेच पण त्याच्यामागे लागून त्यांत अडकू नये व शक्ति खर्च करू नये.

श्री. ज्ञानदेवांनी अमृतानुभवामध्ये पुढील ओवीत स्पष्टपणे सांगितले आहे की कर्म-अकर्माच्या वाती लावत बसू नका म्हणजेच पाप-पुण्याचे हिशोब करत बसू नका. ध्यानाने चित्तशुद्धी होतेच. चित्तशुद्धी झाली की पाप करण्याची प्रवृत्तीही कमी होते, म्हणजे त्यामुळे नवीन पाप निर्माण होणार नाही आणि चित्तशुद्धी झाल्यानंतर आत्मज्ञान प्राप्त व्हायला वेळ लागत नाही. अशा दृष्टीने पापांतून ध्यान होते व ध्यानातून पापाची निवृत्ती होते आणि पुढे मुक्ती मिळते/ मोक्ष मिळतो. त्यासाठीच पाप-पुण्य, संस्कारबद्धता यांसारखे विचार विवेकाने घालवणे आवश्यक आहे. स्वतःला विसरणे हेच ध्यान. ध्यानाबद्दल पुढील भागात माहिती देतांना लेखक ध्यानाचे प्रकार सांगतात. ते आहेत : श्वासोच्छ्वास, सोऽहम्, ॐ कार, मी चा जप, नवनाथ पंथाचा ध्यानमार्ग, मनोव्यापार निरीक्षण आणि सजगता- साक्षीभाव.

कुठलाही एक विचार सावधतेने पकडून ठेवावा म्हणजे त्यांतील निरर्थकता लक्षात येईल व तो विचार मनांतून निघून जाईल व दुसरा विचारपण येणार नाही. एक विचार जाऊन दुसरा विचार येणे यांच्यामधली जी अवस्था तीच ध्यानाची अवस्था. हेच सांगतांना कृष्णमूर्ती म्हणतात, आपल्या विचारांकडे आवड-निवडरहित बघा. एकांत

ठिकाणी जा आणि आपल्या विचारांवर पूर्णपणे लक्षकेंद्रित करा. सर्व काही तिथेच आहे, तुमची गीतासुद्धा तिथेच आहे. म्हणजेच वेगळी गीता वाचण्याची गरजच नाही. पुढे श्री. जे. कृष्णमूर्ती म्हणतात, तुम्ही तुमच्या मनांत येणाऱ्या प्रत्येक विचारांच्या प्रवेशाकडे लक्ष द्या आणि पहिला विचार गेला आहे व दुसरा विचार येणार आहे. त्यांच्या मधल्या काळाकडे, अवकाशाकडे लक्ष द्या. तुम्ही केवळ वर्तमान काळातच राहा, भूतकाळ किंवा भविष्यकाळात राहू नका याप्रमाणे प्रत्येकाने विचार केला, वर्तुवणूक ठेवली तर ध्यान व्यवस्थित लागेल.

सजगता आणि साक्षीभाव या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. म्हणजे सजगता आली की साक्षीभाव आपोआप येतो. उलटपक्षी साक्षीभाव असेल तर सजगता येतेच. साक्षीभाव म्हणजे कुठलीही गोष्ट, कुठलीही घटना दुसऱ्यासंबंधी असो व स्वतः संबंधित, त्रयस्थपणे बघणे. लेखक म्हणतात की, अतिशय निराशेत असतांना, विचलित असतांनासुद्धा आपल्या समस्यांकडे जर त्रयस्थपणे बघता आले तर या सगळ्यांवर मात करता येईल. त्यासाठी साक्षीभावाने समस्येकडे बघण्याचा सराव मात्र सतत केला पाहिजे. सततच्या सरावाने हे जमू शकते त्यामुळे जीवन तर शांतपणे जगता येईलच पण ध्यानाचा आनंदसुद्धा उपभोगता येईल असे लेखकाला अभिप्रेत आहे. मानव योनीचा सदुपयोग करून शांततेने जीवन जगावे आणि त्यासाठी साक्षीभावाने ध्यान लावण्यासारखा दुसरा कुठल्याही पर्याय नाही असे ठामपणे लेखक आपले मत मांडतात.

पुस्तकात पुढील भागात ध्यानाचे फायदे याबद्दल सविस्तर मत मांडताना मार्गदर्शन करतात. ते म्हणतात, ध्यानामुळे शरीरस्वास्थ्य लाभते. ध्यानामुळे पचनशक्ति सुधारते व त्यामुळे बरेचसे आजार होत नाहीत उलट झालेले असल्यास बरे होतात. ध्यानाच्या सरावामुळे विकार/विचार कमी होतात. विचारांमुळे रक्तप्रवाह कमी जातो परिणामी जातो. त्यामुळे पचनसंस्थेकडे रक्तप्रवाह शरीरांतील सर्व भागांमध्ये संतुलित राहतो व सर्व अवयव अधिक कार्यक्षम होतात. ध्यानामुळे आपले कामक्रोधादी सर्व विकार आपोआप दूर पळतात व आपण शांत प्रवृत्तीचे बनतो.

ध्यानामुळे व्यसन कमी होतात. ध्यानातील प्राणायाम या प्रकारामुळे श्वसनसंस्था सुधारते. कारण शुद्ध हवा मिळते, परिणामी रक्तप्रवाह सुधारतो/ शुद्ध होतो व मेंदू ताजा तवाना होऊन त्याची ताकद वाढते व मग आपोआपच त्याचे हीन गोष्टींकडे/ व्यसनांकडे लक्ष जात नाही, बऱ्याच लोकांचा अनुभव असा आहे की त्यांची व्यसन ध्यानाच्या अभ्यासामुळे सुटलेली आहेत. ध्यानातून स्वबीज समाधी लागते व स्वबीजांतून निर्जिव समाधी अवस्था प्राप्त होते. ध्यानाचा सतत सराव केल्यानंतर काही वर्षांनी कांती सतेज होऊन अंगाला एक प्रकारचा सुगंध येऊ लागतो, असा दावा लेखक करतात.

या पुस्तकाच्या अंतिम चरणांत लेखकाने लोकांच्या, साधकांच्या प्रश्नांना समर्पक उत्तरे दिली आहेत. हे पुस्तक सर्वार्थाने वेगळे आहे हे आपण या पुस्तकाच्या सुरुवातीलाच जाणवते. ध्यान या विषयावर पुस्तकाच्या कच्च्या प्रति प्रायोगिक तत्त्वावर काही लोकांना दिल्या होत्या व ध्यानाचा सराव करायला सांगितला होता. त्या अनुषंगाने काही लोकांना आलेल्या शंकांचे निरसन अतिशय चपखल व समर्पक शब्दांत लेखकाने केले आहे.

ध्यानासंबंधी प्रश्नांना उत्तर देतांना लेखक मार्गदर्शन करतात, ध्यान हे लावावे लागत नाही. ते आपोआप लागत. ध्यानासाठी फक्त बसणे आणि ध्यानाचे प्रकार करणे त्यांत यथावकाश आपोआप ध्यान लागेल. ध्यानाला बसल्यावर मन एकाग्र होत नाही अशी बऱ्याच साधकांची तक्रार असते त्यावर लेखक श्री. जे. कृष्णमूर्ती यांचा दाखला देतांना म्हणतात, ध्यानासाठी हट्टाने आणलेली एकाग्रता नव्हे तर त्याच्याकडे संपूर्ण जागरूक लक्ष/अवधान असणेच आवश्यक असते. ध्यानासाठी एकाग्रतेसाठी प्रयत्न केला की हमखास एकाग्रता ढळते. एकाग्र या शब्दाचे व क्रियेचे माणसाच्या मनावर दडपण येते म्हणून एकाग्रता साधण्याचा प्रयत्न न करता जागरूकता / सावधानता ठेवावी.

ध्यान किंवा ध्यान मग्नता म्हणजे एकाग्रता (मुद्दाम आणलेली) नव्हे. ही हट्टांनी आणलेली एकाग्रता ध्यानालाच वगळते. साधकाला ध्यानापासून परावृत्त करते, अगदी



तोडूनच टाकते. ध्यान लागण्याला ती सतत सतत एक प्रकारचा अडथळा असते आणि म्हणूनच ध्यान लागण्यासाठी ती एक फार मोठी विरोधी समस्या असते.

ध्यानमग्न चित्त एकाग्र होऊ शकते, परंतु त्या वेळेला चित्ताच्या ज्या अवस्थेत काही वगळणे नसते कसलाही, कशाचाही प्रतिकार, विरोध नसतो परंतु हट्टांने एकाग्र केलेले चित्त मात्र ध्यानमग्न होऊच शकत नाही. ध्यानमग्नता ही चित्ताची अशी एक अवस्था असते की जो प्रत्येक गोष्टीचे संपूर्ण जागरूकपणे, सर्वांगानी अवलोकन करते.

ध्यानामुळे कोणत्या वृत्ती निर्माण होतात? ध्यानासाठी संकल्पांची आवश्यकता आहे का? या प्रश्नाला उत्तर देतांना लेखक विशद करून सांगतात, की सततच्या ध्यानाच्या अभ्यासाने निर्विकार अवस्था प्राप्त होते. म्हणजेच कुठल्याही विचारांपासून दूर जावून माणूस वैराग्याप्रत जातो व जन्म मरणाच्या या मायाजालांतून मुक्त होतो.

संकल्पनासंबंधी लेखक म्हणतात, निश्चितच संकल्प, विश्वास आणि साधनेला बसण्यापूर्वी भावपूर्ण प्रार्थना या सर्वांमुळे ध्यान सिद्धतेला फायदा होतो. भगवद्गीतेत म्हटलेच आहे, श्रद्धावान लभते ज्ञान। अशाप्रकारे साधकांच्या शंकांना समर्पक शब्दात उत्तरे देऊन लेखकाने ध्यानाचे महत्त्व, त्याचे फायदे, त्याच्या पद्धती, अडथळे याबद्दल या पुस्तकांत नितांत सुंदर पद्धतीने उहापोह केला आहे. अनेक अधिकारी व्यक्तित्तेचे दाखले देऊन, त्यांचे विचार सांगून सोप्या, सहज ओघवत्या भाषेत निरूपण केले आहे.

ध्यान म्हणजे निर्विकार अवस्था. नमन अवस्था जिथे मन नाही. एका गोष्टीवर (देशावर) धारणा झाली, म्हणजे मन स्थिर झाले की, त्रिपुटी संपुष्टात येते व ध्यान लागते. त्रिपुटी बघणारा, बघण्याची क्रिया व बघितले जाते ते दृश्य ही तिघांची त्रिपुटी, ती नाहीशी झाली की ध्यान लागते आणि जिवाशिवाचे मिलन होते तो एक वेगळा अनुभव आहे व तो प्रत्येकांनी करून बघावा या बाबतीत लेखक आग्रही आहेत.

मन हे एक उंबरठा आहे. आपण त्या उंबरठ्यावर उभे आहोत. पुढे पाहिले तर पहाड आहे आणि मागे पाहिले तर दरी आहे. अशा एका जागेवर आपण उभे आहोत. अलिकडे दरी पलीकडे पहाड व मध्ये मन आहे. दरी म्हणजे असत् आहे, संसार आहे.

आपण सध्या या दरीमध्ये आहोत व आपल्याला सत्च्या पहाडावर जायचे आहे. पहाड म्हणजे समाधी, हा उंबरठा पार करावयाचा असेल तर तो ध्यानाचेच होईल. हे जे ध्यान आहे ह्या ध्यानाच्या पुढे सत्य आहे. ध्यानाच्या मागे, म्हणजे उंबरठाच्या मागे असत आहे. ह्या असतमधून बाहेर येऊन उंबरठ्यावर उभे राहून ध्यानाच्या साहाय्याने सत् च्या पहाडावर उडी मारायची आहे. जो पहाडावर जाईल, तो दरीमध्ये परत पडण्याची इच्छा कधीच करणार नाही. त्यामुळे एकदा तरी उंबरठ्यावर चढून पहाडाकडे जाण्याचा माणसांनी प्रयत्न करावा.

#### ६.५ आनंदाने जगण्याची कला : स्वामी राम :

श्री. स्वामी राम हे विसाव्या शतकातल्या थोर सिद्ध पुरुषांपैकी एक आहेत. गुरू, लेखक आणि मानवतावादी म्हणून प्रसिद्ध असलेले स्वामी राम हिमालयन इन्स्टिट्यूट या संस्थेचे संस्थापक आहेत. स्वामी राम हे एका उतारवयीन दांपत्याचे पुत्र. स्वामींच्या जन्मानंतर थोड्याच काळात त्यांच्या पित्याचे निधन झाले. आधी मातेची दृष्टी गेली. एका बंगाली संताने त्यांच्या संगोपनाची जबाबदारी घेतली. स्वामी राम यांनी हिमालयातील मठांमधून शिक्षण घेतले आणि नंतर प्रथम मसुरीच्या वुडस्टॉक ह्या माध्यमिक प्रशालेत आणि नंतर अलाहाबाद विद्यापिठात पाश्चात्य पद्धतीचे शिक्षण घेतले.

दक्षिण भारतातल्या करवीरपीठाचे शंकराचार्य हे मानाचे स्थानही त्यांनी १९४९ ते १९५२ या काळामध्ये भूषवले. त्यानंतर पुढील शिक्षण प्राप्त करण्यासाठी ते आपल्या गुरूकडे परत गेले आणि अंतिमतः १९६९ मध्ये अमेरिकेला जावून त्यांनी हिमालयन इन्स्टिट्यूटची स्थापना केली. लिन्डिंग विथ द हिमालयन मास्टर्स (हिमालयातील महात्म्यांच्या सहवासात) हे त्यांचे सगळ्यात गाजलेले पुस्तक. द हिमालयन इन्स्टिट्यूट या संस्थेचे अध्यक्ष, प्रशिक्षक आणि प्रशासक म्हणून काम पाहायला त्यांनी सुरुवात केली. व्यक्तिशः एकांतप्रिय आणि अध्यात्मसाधना प्रवण असूनही भौतिक जगातल्या व्यवहारांत भान ठेऊन प्रवास करणे, व्याख्याने देणे, पुस्तक लिहिणे,

वेगवेगळ्या स्तरांवरच्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करणे या आधुनिक जीवनातल्या व्यामिश्रतेला त्यांनी पूर्णतया कवेत घेतले.

आनंदाने जगण्याची कला हे स्वामी रामांचे मुख्य पण साधे सोपे तत्त्वज्ञान आहे. अवघड परिस्थितीतही जगण्याबाबतची दृष्टी आनंदी कशी ठेवता येते, हे स्वामी राम यांनी दाखवून दिले. सवयबंध कसे बदलता येतील? अंतःप्रेरणा कशा विकसित करता येतील? सामर्थ्य आणि इच्छाशक्ति दोन्ही कशा जोपासता येतील? प्रेमाची नाती कशी जपता येतील? या आणि आणखीही काही गोष्टींबाबतच्या पद्धती त्यांनी सांगितल्या आहेत. मानवी मन आणि अंतःकरण ह्यांच्या बाबतच्या त्यांच्या अंतर्दृष्टीमुळे, ज्या कुणाला अधिक आरोग्यपूर्ण आणि सुखी आयुष्य जगण्याची आकांक्षा असेल त्यांच्यासाठी स्वामी राम यांचे जीवन, त्यांची शिकवण, त्यांची पुस्तके प्रेरणास्त्रोत ठरेल यात दुमत असण्याचे काहीच कारण नाही.

स्वामी राम ध्यानाची व्याख्या करतांना म्हणतात, एखाद्याच्या स्थूल स्वरूपापासून सूक्ष्म स्वरूपापर्यंत घेऊन जाणारी प्रक्रिया म्हणजे ध्यान. ध्यानाबद्दल अतिशय सोप्या भाषेत सांगताना स्वामी राम म्हणतात, “ध्यानधारणेचा श्रद्धेशी अगर विश्वासाशी काही संबंध नाही. ती कोणत्याही धर्माशी वा संस्कृतीशी बांधलेली नाही. स्वतःला शांत करण्याचे आणि आपले पूर्वग्रह दूर सारून जे आहे ते तसे खुलेपणाने आणि स्वच्छपणाने पाहण्याचे ते एक वास्तववादी साधन आहे.”<sup>२७</sup> तुम्ही भरकटू नये आणि अनंताच्या गर्तेत सापडू नये म्हणून तुमच्या मनाला प्रशिक्षण देण्याची ध्यान ही एक रीत आहे. ध्यानधारणा आपल्याला आपल्या अंतरंगातल्या पैलूंचा पद्धतीशीर शोध घ्यायला शिकवते हे स्वामी राम नमूद करतात. ते म्हणतात, ध्यान ही तुम्ही मानलेल्या बांधिलकीची प्रणाली आहे, आदेशांची नाही. तुम्ही स्वतःशी स्वतःच्या मार्गाशी आणि स्वतःला जाणून घेण्याच्या उद्दिष्टांशी बांधिल आहात. ही तुमच्या बाहेरून आलेली, दिली गेलेली आज्ञा नाही.

स्वामी राम यांची ध्यान पद्धती : त्यांनी सांगितलेल्या ध्यानाच्या पद्धतीबाबत ते म्हणतात, “तुम्ही श्वासाकडे लक्ष देऊन ध्यानाला सुरुवात करू शकता आणि मग जर एखादा विचार आला मनात तर त्याच्याकडे लक्ष द्या, त्याची दखल घ्या. मोकळेपणाने त्याला सामोरे जा, आणि बघा तो निघून जाईल. मग तुम्ही श्वासाकडे परत येऊ शकता. प्रत्येक विचाराला प्रतिक्रिया देणे हा आपला स्वाभाविक प्रतिसाद असतो आणि त्यामुळे तुम्ही गोंधळात पडून व्यग्र राहता”. आता जे चालत असते त्याच्याकडे प्रतिक्रिया न देता लक्ष द्यायला ध्यान शिकवते आणि त्यामुळे खूप फरक पडतो. स्वामी राम त्यांच्या ध्यानपद्धतीबद्दल मार्गदर्शन करतांना म्हणतात, “ध्यान तुम्हाला मन आणि त्याच्या भटकण्यापासून मुक्ती मिळवून देते आणि या मुक्त वातावरणात, मानसिक हिंदोळ्यांपासून दूर राहून, तुम्हाला, आपण खरे कोण आहोत? याची अनुभूती येऊ लागते. साधकाला आंतरिक आनंद आणि समाधान, आराम आणि अंतर्दामीची विश्रांती यांचा अनुभव येतो आणि आयुष्याच्या गदारोळातून विसावा सापडतो.”<sup>२८</sup>

ध्यानाच्या पद्धतीमुळे आपला खरा स्व ओळखण्यास आपल्याला मदत होते. जीवनात सकारात्मक विचार आणि ठेवणीतील सवयींमध्ये बदल केल्याने आयुष्य सुंदर बनते. अंतःप्रेरणेचा आणि बुद्धीच्या उद्बोधनाचा विकास होऊन, इच्छा-आकांक्षांचे उल्लंघन आणि संस्कारांचे शुद्धीकरण होते. आनंदाने जगण्याची कला ही स्वामी रामांच्या पूर्णपणे आयुष्य जगलेल्या प्रत्येक क्षणाची वास्तविकता आहे. ते नेहमी म्हणत असत की, “तुम्ही ईश्वराची निर्मिती आहात, पण सुख ही तुमची स्वतःची निर्मिती आहे. एकदा का आयुष्याचा अर्थ आणि उद्देश उमजला की, भूतकाळाबाबत खेद करण्यात किंवा भविष्याची चिंता करण्यात वेळ गमावण्यात अर्थ नाही.” आयुष्य म्हणजे एक मधुर गीत आहे आणि त्याची लय, धून यांचा आनंद अनुभवायलाच हवा याबद्दल ते आग्रही असायचे. ते ठामपणे असे नमूद करतात की, आनंदाने जगणे ही कला आहे. तिच्यावर प्रभुत्व मिळविण्यासाठी तुम्हाला स्वतःवर प्रभुत्व मिळवणे आवश्यक आहे. प्रथम आपल्या

स्वतःच्या शरीरावर आणि मनावर स्वामित्त्व प्राप्त करणे आणि मग तुमच्या सभोवतालचे जग अधिकार शैलीने परावर्तित करणे हे साधकाला साधावे असे त्यांना वाटते.

समाधी व मोक्ष याबद्दल स्वामी राम म्हणतात, “या जगात राहणारा प्रत्येक जण ध्यानाद्वारे समाधीची अत्युच्च अवस्था प्राप्त करू शकतो. मग ते इथे असले तरी तिथे असतात, ते जगात जगताना पण त्याच्यावर राहतात. मोक्ष इथे आणि आत्ता साध्य होऊ शकतो आणि तो अनुभव हे मानवी जीवनाचे अंतिम ध्येय आहे.”<sup>२९</sup>

६.६ ध्यान धारणा : तंत्र आणि मंत्र - श्री. एन. सी. पांडा :

प्राध्यापक नृसिंह चरण पांडा हे एक बहुआयामी व्यक्तिमत्त्व आहे. शास्त्रज्ञ, संस्कृततज्ञ, तत्त्वज्ञानी, मानसशास्त्रज्ञ, तांत्रिक, योगी आणि साहित्यकार असे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाला अनेक पैलू आहेत. भौतिकशास्त्र व माया, स्पंदणारे विश्वमानस आणि परामानस (चळपव णपर्ळीशीशीश) दोन भाग अशी त्यांची ग्रंथ संपदा आहे. पवित्र, परिपूर्ण व सर्व समावेशक असा त्यांचा दृष्टीकोन आहे.

प्रा. पांडा यांनी योगाचे तंत्र व आचरण यांची आयुष्यभर उपासना केली. एक व्रत म्हणून त्यांनी योगसाधना केली. या ग्रंथात त्यांनी महर्षी पातंजल योगाची आठही अंगे विस्ताराने वर्णिलेली आहेत. धारणा, ध्यान आणि समाधी यांचे सुस्पष्ट विवेचन करून त्यांनी या तिन्हींच्या अभ्यासाने शरीर व मन या दोहोंचे संतुलन कसे साधता येईल किंवा येते हे दाखवून दिलेले आहे.

पहिल्या भागात त्यांनी ध्यानधारणा कशी करावी, त्यासाठी कोणत्या आसनात बसावे आणि श्वासोच्छ्वासावर कसे नियंत्रण ठेवावे? हे सांगितले आहे. दुसऱ्या भागात त्यांनी महर्षी पातंजली यांचे योगविषयक सिद्धान्त विशद करून सांगितले आहेत आणि ते आधुनिक शास्त्रानुसारही कसे बरोबर ठरतात हे दाखवून दिले आहे. तिसऱ्या भागात ध्यानधारणा आणि योगिक क्रिया केल्यामुळे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक प्रगती व रोग निवारण कसे योग्य होते ते शास्त्रीय दृष्टीकोनातून स्पष्ट करून सांगितले आहे.

भारतीय योगशास्त्र हे किती प्राचीन आहे हे निश्चितपणे सांगता येणे कठिन आहे. ख्रिस्तपूर्व चार-साडेचार हजार वर्षे असा अंदाज करता येईल. पतंजली ऋषींचा कालसुद्धा ख्रिस्तपूर्व दोन शतकांपर्यंत जातो. पतंजली ऋषींनी भारतीय योग शास्त्रासंबंधी उपलब्ध असलेले ज्ञान सुत्ररूपाने प्रथम ग्रंथित केले.

अनेकांना योग आणि योगासने यामधील फरकच माहित नसतो. ही दोन्ही एकच आहेत असा अनेकांचा गैरसमज आहे हे दुर्दैव आहे. हृदयरोगावर आसने, बंध, मुद्रा, प्राणायाम आणि अन्य सहा शुद्धीक्रिया यावर आतापर्यंत बरेच लिखाण झाले आहे पण ध्यान आणि ध्यानधारणा यांवर फारशी पुस्तके उपलब्ध नाहीत. आपल्याला मिळालेले आयुष्य, आरोग्य, समृद्धी व समाधानयुक्त असावे असे सर्वांनाच वाटते. आम्ही चांगल्या चांगल्या गोष्टी पाहू, चांगलेच ऐकू इत्यादी अपेक्षा सर्व भारतीय अगदी पुरातन कालापासून करीत आलेले आहेत. अधिक सुखी, आरोग्ययुक्त व समाधान असे आपले जीवन असावे असे कोणालाही वाटणे अगदी स्वाभाविक आहे. हे सर्व प्राप्त व्हावे, यासाठी आपल्या पूर्वाचार्यांनी ध्यान, प्राणायाम, योगासने इ. गोष्टी सांगितल्या आहेत.

या पुस्तकात प्रथम ध्यान करण्यासाठी लागणारी पूर्वतयारी यावरसुद्धा सखोल विचार करून लेखकाने अगदी बारिकसारीक गोष्टींचा उहापोह केला आहे. यात प्रथम ध्यानधारणेसाठी योग्य वेळ निवडतांना होणारा मानसिक गोंधळ याबद्दल सांगितले आहे. ध्यानधारणेसाठी त्रिसंध्या ही वेळ पूर्वाचार्यांनी प्रशस्त किंवा योग्य आहे हे मानले आहे. संस्कृत शब्द संध्या म्हणजे संधीकाल दिवसाचे चोवीस तास जर प्रत्येक सहा तासांचा एक भाग असे चार विभागांत विभागले तर सकाळी सहा पासून चार संधीकाल येतात. या चारही संधीकाली ध्यानधारणा करावी असे मानलेले आहे. ध्यानधारणेसाठी अगदी मिनिटांचा हिशोब करण्याची आवश्यकता नाही असे सांगतांना लेखक श्री. पांडा म्हणतात की, आधुनिक कालातील लोकांचे जीवन इतके धावपळीचे व व्यग्रतेचे झालेले आहे की अशा प्रकारचा मुहूर्त पाळणे सहजासहजी शक्य होणार नाही म्हणून असे

म्हणावयास हरकत नाही की या त्रिसंध्यांच्या आगे मागे अर्धातास म्हणजे संधिकाळ आहे असे मानून ध्यानधारणा करावी.

दिवसांतून एकदाच ध्यान करावयाचे असे जर आपण ठरविणार असू तर ते सकाळीच ध्यान करावे अशी सूचना लेखक करतांना म्हणतात की, ब्राह्म मुहूर्त सूर्योदयापूर्वी अंदाजे वीस ते चाळीस मिनिटेंवर केलेली ध्यानधारणा जास्त चांगली होते. सर्वदूर प्रसन्नता असते. निसर्ग अतिशय शांत झालेला असतो. अशावेळी आपले ध्यान ही उत्तम जमते. ध्यानाच्या वेळेनंतर लेखकांनी शरीरशुद्धी व ध्यान याबद्दल विचार मांडले आहेत. ते म्हणतात, ध्यानधारणा करण्यापूर्वी किमान तीन तास तरी काहीही खाऊ नये. शौच मुखमार्जनादि शरीरशुद्धी क्रिया केलेल्या असाव्यात. एक भांडभर पाणी प्यावयास हरकत नाही किंवा दुध अन्य द्रवपदार्थ घ्यावयास हरकत नाही. शरीराची अंतःशुद्धी, म्हणजे मूत्र, शौच विसर्जन नीट झालेले नसले तर ध्यानधारणेत विक्षेप येतो. मन केंद्रित होऊ शकत नाही. अशाप्रकारे श्री. पांडा मार्गदर्शन करतात.

पुढील टप्पा म्हणजे ध्यानधारणेपूर्वी स्नान, वस्त्रे कोणती असावीत, आसन याबद्दल त्यांनी नमूद केले की, ध्यानापूर्वी स्नान करणे अतिशय चांगले आहे. स्नानामुळे शरीर व मन दोन्हीही शांत होतात. ध्यान करतांना स्वच्छ, धुतलेले कपडे वापरावेत, कपडे आरामदायी, सैलसर असावेत. कपड्यांचा प्रकार देश, परिस्थिती व काल, ऋतू यावर पण अवलंबून असतो.

आसनाबद्दल श्री. पांडा विशद करतांना म्हणतात की, ध्यान नेहमी खाली जमिनीवर बसण्याचीच प्रथा किंवा परंपरा आहे. जमीन कसलीही असली तरी चालेल त्या जमिनीवर एक चटई अंथरावी त्यावर घोंगडी किंवा अन्य लोकरीची वस्त्र चौघडी करून घालावी. शक्यतो अतिशय मऊ, गुबगुबीत प्रकारचे आसन नसावे. आसन हे स्थिर व आरामदायी असावे. स्थिर सुख असाणम् । असे ज्याचे वर्णन करता येईल तसे आसन असावे. ध्यान करणाऱ्या व्यक्त्याचा पाठीचा कणा आणि पाठ, मान आणि मस्तक एकाच

रेषेत असावे, ताठ बसावे. संपूर्ण शरीर भूमीशी काटकोन करेल अशा तऱ्हेने बसावे. या स्थितीत बसले म्हणजे संपूर्ण शरीर अत्यंत स्थिर व समाधान अवस्थेत असते.

सुरूवातीच्या या आवश्यक पूर्वतयारीसोबतच ध्यानातील नियमितपणा हा मुद्दापण अतिशय महत्त्वाचा आहे आणि तो प्रत्येकाने लक्षात घ्यायला हवे. ध्यानधारणा, रोज एकाचवेळी आणि ठरलेल्या ठिकाणी करणे सर्वात उत्तम. या नियमाचे पालन केल्याने साधकाला त्या ठिकाणाची व जागेची सवय लागते.

ध्यानधारणा करण्यापूर्वी प्रणायामाचे फायदे सांगताना श्री. पांडा म्हणतात, “ध्यानधारणा करण्यापूर्वी प्राणायाम करणे अधिक चांगले. प्राणायाम न करता एकदम ध्यानधारणेलाच सुरूवात करायलाही हरकत नाही. पण प्रथम प्राणायाम करून नंतर ध्यान करणे अधिक लाभदायक असते असा लेखक दावा करतात. त्यांच्या मते अनेक प्रकारचे प्राणायाम प्रचारात आहेत परंतु पुढचे दोन प्रकार ध्यानधारणेसाठी एक आहे उज्जायी-प्राणायाम आणि दुसरा म्हणजे नाडी-शोधन प्राणायाम.”<sup>३०</sup> पुढे श्री. पांडा हे पातंजल योगाच्या शिकवणीचे दाखले देतांना म्हणतात, पातंजल योगाच्या इमारतीचे धारणा, ध्यान, समाधी हे तीन प्रमुख खांब आहेत किंवा पायाभूत बैठक आहे असे म्हणतात. या तिन्हींचा एकत्रित उल्लेख संयम असा करतात. यालाच इंग्रजी भाषेत मेडिटेशन म्हणजे ध्यान असे म्हणतात.

ध्यान-धारणा करण्यासाठी व्यक्तिला कोणत्याही एकाच कल्पनेवर आपले मन पूर्णपणे केंद्रित करावे लागते. ही कल्पना एकच असावी आणि अन्य कोणताही विचारसुद्धा तुमच्या मनात येता कामा नये. ध्यानधारणा करतांना आपले मन अविचलपणाने एकाच कल्पनेत रमावे यासाठी काळजी घ्यायला हवी. ध्यानधारणा तंत्र आणि मंत्र या श्री. एन. सी.पांडा लिखित पुस्तकाच्या दुसऱ्या भागात (ध्यान-सैद्धांतिक विवरण) ध्यान म्हणजे काय? ध्यानाचे तीन प्रमुख आधार कोणते या विषयी सांगितले आहे.



ते म्हणतात, योग आणि योगाभ्यास यामध्ये ध्यान या क्रियेला खूप महत्त्व आहे. इंग्रजी भाषेत ध्यान शब्दाला चएअब्रदभदखजछ असा शब्द वापरतात. त्याचा अर्थ एखाद्या गोष्टीचे चिंतन करणे किंवा एखाद्या गोष्टीवर आपले मन केंद्रित करणे असा आहे. भारतीय योगशास्त्राच्या संदर्भात ध्यान या संज्ञेने एखाद्या धार्मिक कल्पनेचे किंवा देवदेवतेचे चिंतन करणे आणि त्या कल्पनेची किंवा देवतेशी एकरूप होणे, निदान तसा प्रयत्न करणे असा होता.

पतंजली ऋषींच्या पुस्तकाचा आधार घेऊन श्री. पांडा पुढील टप्प्यात योगसाधनेच्या तीन आधारस्तंभाबद्दल मार्गदर्शन करतांना म्हणतात, पतंजली ऋषींनी ध्यानाचे एकूण आठ आधार सांगितले आहेत त्यापैकी पहिले चार आधार हे बहिःरंग आधार आहेत. उरलेले तीन आधार हे अंतरंग आधार आहेत. यामध्ये धारणा, ध्यान, समाधी या तिन्हींचा समावेश होतो. योगसाधनेचे हे तीन आधारस्तंभ आहेत.

**धारणा :** एखाद्या बिंदूवर किंवा उद्दिष्टावर आपले चित्त केंद्रित करणे याला धारणा म्हणतात. हा शब्द धृ म्हणजे धरणे, किंवा धारणा करणे या अर्थाच्या धातूपासून तयार झालेला आहे. पतंजली ऋषींनी देश बंध चित्तस्य धारणा अशी धारणा याची व्याख्या केली आहे. याचा अर्थ असा की, ज्या वस्तूवर किंवा स्थितीवर आपले चित्त स्थिर होते किंवा आपण स्थिर करतो त्याला धारणा असे म्हणतात.

**ध्यान :** ध्यान या शब्दाचा अर्थ ध्यान विचार करणे, कल्पना करणे, चिंतन करणे किंवा मनन करणे असा होतो. ध्यायी या मूळ संस्कृत धातूपासून ध्यान हा शब्द तयार झालेला आहे. काही योगसाधक भावातीत ध्यान असा शब्दप्रयोग करतात. महेश योगी यांनी हा शब्द लोकप्रिय केला आहे. त्यांनी त्याला द्विपीलशपवशर्पीरश्च चशवळींरींळेप असा शब्द वापरला आहे. शास्त्रीय परिभाषेनुसार ध्यान या शब्दाचा जो अर्थ आहे तो असा नाही. जर ध्यान करीत असताना त्यामध्ये विचारप्रवाह नसेल किंवा विचारप्रवाह अवरूद्ध झालेला असेल तर त्याला ध्यान म्हणता येणार नाही. (ती मनाची निर्विकार अशी अवस्था ठरेल. म्हणजेच ती समाधी अवस्था म्हणावी लागेल) अर्थात चशवळींरींळेप म्हणजे एकाच गोष्टीचा

सतत विचार करणे होय. तर ध्यान म्हणजे आपण चिंतन किंवा मनन करीत असलेल्या विषयाशी एकरूपता होय. मनाची निर्विकार अशी अवस्था ही समाधीची पहिली पायरी म्हणता येईल. पतंजलींनी याला प्रत्यय असा शब्द योजिला आहे. संदर्भानुसार त्या शब्दाच्या अर्थाचा विचार केला तर संकल्पना, विचार किंवा कल्पना असाही त्याचा अर्थ होऊ शकेल. ध्यानक्रियेमध्ये एकाच संकल्पनेचे वहन होत असते.

**समाधी :** समाधी हा मूळ संस्कृत धा याला सम आणि आ हे दोन उपसर्ग लागून तयार झाला आहे. त्याचा शब्दशः अर्थ एकत्र ठेवणे, एकत्रीकरण करणे, जोडणे किंवा दोन किंवा अधिक वस्तू किंवा कल्पना यांचे एकत्रीकरण करणे असा आहे. यानंतर आणखी एक शब्द आपण वापरू तो म्हणजे ध्येय. ज्या कल्पनेने किंवा वस्तूचे किंवा मूर्तीचे ध्यान करावयाचे ती वस्तू किंवा मूर्ती किंवा कल्पना म्हणजे ध्येय होय. या ध्यानानेच ध्यान करायचे असते.

पतंजली ऋषींनी समाधीची व्याख्या पुढीलप्रमाणे केलेली आहे : तदेवार्थमात्र निर्भासं स्वरूप शून्यमिव समाधिः ॥ जेव्हा ध्यान करीत असतानांच चिंतित विषयाची जाणीव नष्ट होते आणि चिंतित विषयच मनःचक्षू समोर प्रगट होतो, आणि तेच सत्य आहे असे वाटते. तीच समाधी अवस्था होय. या अवस्थेत आपण ध्यानातूनही मुक्त झालो आहोत आणि पूर्णपणे स्वतंत्र आहोत अशी भावना मनात येऊ लागते.

योगसाधनेच्या तीन आधारस्तंभांच्या मार्गदर्शनपर अंतिम टप्प्यात श्री. पांडा समारोप करतांना म्हणतात की, योग ध्यान आणि समाधी यांचा सतत अभ्यास करीत राहिल्याने योग्याला वैराग्य प्राप्त होते. वैराग्य प्राप्त झाले म्हणजे व्यक्तिला ऐहिक सुख-दुःखापासून मुक्ती मिळते. या अवस्थेला अनासक्ती अवस्था असे म्हणतात. ही अवस्था प्राप्त झाली म्हणजे योगसाधकाचे चित्त शुद्ध होते. वृत्ती स्थिर होते. वासनांचे बीजसुद्धा शिल्लक उरत नाही आणि साधक समाधी अवस्था प्राप्त करून घेतो. या समाधीला निर्बिज समाधी असे म्हणतात. योगसाधकाची ही अंतिम अवस्था आहे. या अवस्थेला पोचलेला

योगी म्हणजेच पुरुष प्रकृतीपासून दूर होतो आणि त्याला कैवल्य प्राप्ती होते - म्हणजेच तो मुक्त होतो.

**संयम :** धारणा, ध्यान आणि समाधी जेव्हा योग्याला एकाच वेळी करणे साध्य होते तेव्हा त्याला संयम प्राप्त झाला आहे असे म्हणतात. योगसाधनेत या संयम अवस्थेला असाधारण महत्त्व आहे. कारण एकदा संयम अवस्था प्राप्त झाली म्हणजे योगी धारणा, ध्यान व समाधी यांचे मागे न लागता एकदम संयम अवस्थेला पोहोचतो.

ध्यानधारणा तंत्र आणि मंत्र या श्री. एन. सी. पांडा लिखित पुस्तकातल्या अंतिम प्रकरणात (भागात ) त्यांनी ध्यानधारणेतून होणारे फायदे याविषयी टिप्पणी केली आहे. अनेक वेगवेगळ्या रोग-व्याधींवर ध्यानाचा कसा परिणाम होतो व नमूद केले आहे. त्यात मानसिक, शारीरिक रोग व्याधी आहेत. विशिष्ट अवयवांवर ध्यानाचा कसा परिणाम होतो हे त्यांनी नमूद केले आहे व वार्धक्य टाळण्यासाठी ध्यान, मानसिक आणि आध्यात्मिक त्याचे फायदे सांगितले आहेत.

श्री. पांडा म्हणतात की, आत्तापर्यंत केलेल्या विवेचनावरून हे स्पष्ट होईल की, शरीर आणि मन हे एकमेकांपासून भिन्न नाही. एकमेकांशी कोणत्याही प्रकारे निगडित नसलेल्या अशा दोन स्वतंत्र गोष्टी नाहीत. तसेच त्या परस्परावलंबी आहेत. एकावर झालेल्या बऱ्यावाईट आघाताची प्रतिक्रिया दुसऱ्यावरही ताबडतोब होते. मन आणि शरीर दोहोचाही एकत्रितच विचार केला पाहिजे. कारण ते दोन अभिन्न व परस्परावलंबी आहेत आणि एकमेकांपासून विभक्त करता येणार नाहीत. मानसिक तणावामुळे शारीरिक रोग-व्याधी निर्माण होतात हे आता सर्वमान्य झाले आहे. सर्व जगभर यासंबंधीचे संशोधन चालू आहे आणि मानसिक तणावामुळे रोगनिर्मिती होते याबाबत आता सर्वांचे एकमत झालेले आहे. मानसिक तणावामुळे निर्माण होणारे दुष्परिणाम आणि व्याधी याबद्दल पुष्कळ लिहिले किंवा बोलले गेलेले आहे. अशा प्रकारचे ताण कोणत्याही कारणामुळे निर्माण होतात. परंतु याची निश्चित कार्यकारण मीमांसा आत्तापर्यंत झालेली नाही. तसेच या तणावामुळे निर्माण होणाऱ्या दुष्परिणामांचा परिहार ध्यानधारणेमुळेच होतो. पण

तो नेमक्या कोणत्या पद्धतीने होतो, तेही अजूनपर्यंत निश्चित झालेले नाही. तसेच असे आढळून आले की, मानसिक ताणजन्य रोग होण्यापूर्वीच जर ध्यानधारणा करावयास सुरुवात केली तर ते रोग दूर ठेवण्यात यश येते. पण ते रोग झाल्यानंतर जरी ध्यानधारणा करण्यास सुरुवात केली तरी त्याचे दुष्परिणाम हळूहळू कमी होत जाऊन नष्ट होतात.

मानसिक व शारीरिक तणावाचे परिणाम स्पष्ट करतांना श्री. पांडा म्हणतात, “मानसिक ताण आला म्हणजे सर्वप्रथम त्याचा परिणाम मेंदूवर होतो. असा ताण आला म्हणजे प्रथम त्याचे संदेश मानसिक केंद्राकडे जातात. त्यामुळे हायपोथॅलॅमस केंद्र उद्दिपित होऊन काम करू लागते. आपोआप काम करणाऱ्या नसांचा उपयोग करून हायपोथॅलॅमस, पिच्युटरी ग्लॅंडसच्या साहाय्याने न्युरो इन्डोक्राईन सिस्टिम कार्यान्वित होते, म्हणून असे म्हटले पाहिजे की ध्यानक्रिया किंवा ध्यानधारणा, मानसिक केंद्रावर प्रभाव टाकते.”<sup>३१</sup>

ध्यानक्रियेमुळे न्युरो युमर्स हे स्त्राव, आवश्यक त्या प्रमाणात पुरेशा प्रमाणात स्रवू लागतात. त्या न्युरो युमर्सचे पृथःकरण करण्याचे आणि ते आवश्यक त्यांच प्रमाणात शिल्लक राहतील अशी व्यवस्था करण्याचे कार्य इन्झाइम्स करतात. त्यामुळे अॅड्रेनल-मेड्युला आणि कोर्टेन्स पिच्युटरी ग्लॅंडस एन्डोक्राईन ग्लॅंडस इत्यादी ग्लेडस योग्य त्याच प्रमाणात आवश्यक तो स्राव मुक्त करतात. या सर्व ग्लॅंडस अतिउद्दिपित होत नाहीत. तसेच त्या अगदी मंद गतीनेही काम करीत नाहीत. त्यामुळे शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन टिकून राहते. जर ध्यानक्रिया किंवा ध्यानधारणा नियमितपणे, न चुकविता आणि योग्य कालपर्यंत सातत्याने केली तर मानवी शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ति वाढते. जंतुजन्य किंवा संसर्गजन्य किंवा अन्य कोणत्याही कारणाने उद्भवणाऱ्या रोगांचा प्रतिकार करण्यासाठी आवश्यक ती प्रतिकारक्षमता मानवी शरीरात निर्माण होते.

ध्यानक्रिया किंवा ध्यानधारणा यामुळे मिळणारे फायदे किंवा निर्माण होणारी प्रतिकारक्षमता शरीराला साठवून ठेवता येत नाही. त्यामुळे ध्यानक्रिया नित्य आणि

सातत्याने करावी लागते. ध्यानधारणेमुळे आज्ञाचक्राच्या आसपास असणारे मानसिक केंद्र शांत होते. जितका वेळ अधिक ध्यान कराल तितके मानसिक केंद्र अधिक शांत होते. त्यातून जर समाधी अवस्था साध्य झाली तर उत्तम!

श्री. पांडा यांच्या मते, कोणत्याही प्रकारचा ताण आला म्हणजे प्रथम मानसिक केंद्र त्या ताणाला प्रतिसाद देते आणि मग त्यानंतर होणाऱ्या परिणामांची मालिकाच सुरू होते. हे मानसिक केंद्र जर निर्माण झालेल्या मानसिक ताणाला प्रतिसाद देईनासे झाले तर त्यानंतर होणाऱ्या अन्य प्रतिक्रिया होत नाहीत. कारण ध्यानधारणेमुळे मानसिक ताण सोसण्याची किंवा पचवून टाकण्याची ताकद वाढते आणि हे मानसिक केंद्र एक प्रकारचे संरक्षक कवचाचे काम करते. मानसिक धक्का किंवा ताण जर फारच तीव्र स्वरूपाचा असेल तर थोडा परिणाम होऊ शकेल, पण शरीरस्वास्थ्य पूर्णपणे बिघडणार नाही, तसेच त्यामुळे शरीराला काही अपायही होणार नाही.

या पुढील मुद्यात म्हणजे मानसिक शरीरशास्त्र, मानसिक क्षेत्र चिकित्सा आणि ध्यानक्रिया-ध्यानधारणा याबाबत श्री. पांडा असे म्हणतात की, पूर्वी योग आणि ध्यानधारणा हे विषय तत्त्वज्ञान व धर्म यांचा प्रांत असे मानण्यात येई. विसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धात याचा प्रवेश किंवा समावेश मानशास्त्रात करण्यात येऊ लागला. शरीरस्वास्थ्य आणि रोगप्रतिबंध यावर ध्यानधारणेचा नेमका काय परिणाम होतो हे पाहण्यासाठी, नियंत्रित परिस्थितीमध्ये आणि शास्त्रीय पद्धतीने अनेक प्रयोग करण्यात आले. आता ध्यानधारणा ही केवळ एक धार्मिक प्रक्रिया आहे असे मानण्यात येत नाही तर त्याचा अगदी शास्त्रीय पद्धतीने रोगचिकित्सा आणि रोगनिवारण यांसाठी उपयोग होऊ लागला आहे.

ध्यानधारणेमुळे मानवी शरीर व मनोव्यापारांत पुढील बदल दिसून येतात. ध्यान करीत असतांना नाडी आणि हृदय यांची गती कमी किंवा मंद होते, प्राणवायूच्या वापराचे प्रमाण वाढते व कार्बनडाय ऑक्साइड हा वायू काढून टाकण्याचे प्रमाण वाढते. ताणतणाव आणि चिंता यामुळे वाढणारे लॅक्टेट आणि कॉर्टिझॉल यांचे रक्तातील प्रमाण

कमी होते, त्वचेला अगदी अतिसूक्ष्म असा विद्युतप्रवाहाचा झटका दिला तर त्याला होणारी त्वचेची प्रतिक्रिया अधिक तीव्र होते. याशिवाय म्हणजे एउक इन्व्हेट्रॉसेफॅलोग्रॅम (शश्रशर्लीशपलशीहिरश्रेसीरा) यामध्येही अनेक बदल घडतात. आल्फा अॅक्टिव्हिटी म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या प्रक्रियेत खूपच घट होते.

ध्यानक्रिया हे ताण निवारणाचे साधन आहे. याबद्दल विशद करतांना श्री. पांडा म्हणतात की, आधुनिक काळांत सर्व व्यक्तित्तेचे जीवन ताणतणावांनी भरलेले असते. त्यामुळे कुणाही व्यक्तिला ताणतणाव टाळता येत नाहीत आणि बाह्य उपचारांनी किंवा औषधांनी ते दूर करता येत नाहीत. त्यामुळे ध्यानक्रिया किंवा बायोफीड यांचा वापर करूनच ताणतणाव निर्माणच होणार नाहीत अशी व्यवस्था करणे आणि निर्माण झालेले ताणतणाव दूर करणे शक्य आहे.

बायोफीड आणि अन्य ताण नष्ट करण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या पद्धती यांचा सुपरिणाम होतोच, पण ध्यानधारणा व योगसाधना यांमुळे होणारे ताण निर्मूलन यांच्याशी त्यांची तुलनाच होऊ शकत नाही. यातील पुढील टप्पा आहे ध्यानधारणा आणि मानसिक ताण प्रतिकार आत्तापर्यंत मानसिक ताणाचे परिणाम होऊ नयेत किंवा झालेच तर ते कमी असावेत यासाठी ध्यानधारणेचा कसा उपयोग होतो हे अभ्यासले आहे, मानसिक ताण नाकारण्यासाठी ध्यानधारणेचा उपयोग हा नकारात्मक उपयोग झाला. पण यापेक्षाही ध्यानधारणेचे सकारात्मक असे खूपच परिणाम आहेत. ध्यानधारणेमुळे, अस्थिमज्जेमधील ल्युकोसाइट्सची निर्मिती वाढते. त्यामुळे लिम्फॅटिक सिस्टिम अधिक कार्यक्षम होते. प्लाझमा सेल्स आणि बी-लिम्फोसाइट्सच्या निर्मितीला चालना मिळते. तसेच ध्यानधारणेमुळे शरीराची रोग प्रतिकारक्षमता वाढते आणि शरीर जंतू आणि बाहेरून होणारी अन्य आक्रमणे यांना चांगल्या तऱ्हेने तोंड देऊ शकते.

ध्यानधारणेमुळे शरीराचा ताण सहन करण्याची आणि बाहेरील आक्रमणांना तोंड देण्याची शक्ति कशी वाढते हे समजून घेण्यासाठी, पूर्वी उहापोह केलेल्या संयम म्हणजे काय आणि तो कसा उपयोगी पडतो हे पाहिले पाहिजे. धारणा, ध्यान, समाधी जेव्हा

सातत्याने एकामागोमाग एक अशाप्रकारे करण्यात येतात, तेव्हा त्याला संयम असे म्हणतात. योगतंत्रामध्ये संकल्पायन या नावाने ओळखली जाणारी एक योगसाधनेची प्रक्रिया आहे. या पद्धतीचा जर सतत अभ्यास केला तर शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. श्री. पांडा यांच्या मते, ध्यानधारणा करणाऱ्या साधकाचा आहार हा प्रथिनयुक्त व उत्तम पोषण करणारा असला पाहिजे. सर्व क्षार आणि पोषणद्रव्ये पुरेशा प्रमाणात आहारात समाविष्ट होतील अशी काळजी ध्यानधारकाने घेतली पाहिजे.

ध्यान, धारणा, समाधी या तिन्हींचा संयममध्ये समावेश आहे. यामध्ये संकल्पाचा समावेश केला म्हणजे त्याला संकल्पयान अशी संज्ञा आहे. या दोन्ही गोष्टींचा वापर करून आपल्या शरीरातील कोणताही अवयव सुदृढ बनविता येतो. तसेच त्यामध्ये काही दोष किंवा त्रुटी निर्माण झालेल्या असतील तर त्याही दूर करता येतात. या तंत्राने कोणत्याही अवयवाची कार्यक्षमता वाढविता येते किंवा एखादा अवयव रोगग्रस्त झालेला असेल तर तो रोगमुक्त करता येतो.

याच तंत्राचा वापर करून वार्धक्य टाळण्यासाठी ध्यानधारणा करावी असे आग्रही मत श्री. पांडा मांडतात, ते म्हणतात, योगोपचारामुळे वार्धक्याचे दुष्परिणाम किंवा वार्धक्यामुळे शरीरात होणाऱ्या बदलांची गत कमी करता येते. त्यामुळे वाढत्या वयाबरोबर होणारे दृष्टीदोष, श्रवणदोष किंवा हालचालींमध्ये येणारे शैथिल्य कमी होते. ते पूर्णपणे टाळता येत नाही.

या संदर्भात ध्यानधारणेला खूप महत्त्व आहे. ध्यान केल्यामुळे मन शांत होते, शरीरातील सर्व नाड्या व नसा शिथिल होतात. ध्यानधारणा, प्राणायाम व अन्य आनुषंगिक क्रिया यामुळे असा अतिरेक नसा आणि नाड्यांमधून स्रवणाऱ्या स्रावांचे अतिरेकी प्रमाण टाळते आणि ते संतुलित मात्रेत स्रवतात.

श्री. एन. सी. पांडा लिखित ध्यानधारणा तंत्र आणि मंत्र या पुस्तकात धारणा, ध्यान, समाधी तर अभ्यासिले; पण त्या अनुषंगाने येणारे अनेक योगासनांचे प्रकार, मेंदूचे कार्य, ध्यानाचा शरीरावर होणारा परिणाम (स्थूल आणि सूक्ष्म) तसेच वार्धक्य

कसे लांबवता येईल हे पाहिले. अतिशय सहज सोप्या पद्धती व त्या अनुषंगाने खूप उदाहरणे, पुरातन ऋषींचे दाखले देत श्री. पांडा यांनी आपल्याला मार्गदर्शन केले आहे.

ध्यान, धारणा, समाधी या तिन्ही क्रियांना एकत्रितपणे संयम असे म्हणतात. जेव्हा एखाद्या योगसाधकाचा संयम पूर्णत्वाला जातो तेव्हा त्याला असामान्य ज्ञान व शहाणपणा प्राप्त होतो. या अवस्थेला प्रज्ञालोक अवस्था असे म्हणतात.

आपण करीत असलेल्या बऱ्या वाईट कृत्यांची नोंद आपल्या अंतःकरणात होत असते. या नोंदीनाच संस्कार असे म्हणतात. या संस्काराचे दर्शन दोन प्रकार आहेत.

अ) वासना संस्कार आणि ब) धर्मा : धर्म संस्कार.

आजच्याच नव्हे तर पूर्वजन्माच्या संस्कारांचीही अंतःकरणात नोंद व साठवणूक होत असते. संयमाचा अभ्यास करीत असतांना हळूहळू स्थूलावरून सूक्ष्माकडे प्रवास करावा आणि अंतिमतः संस्कारांवरच संयम करावा. संस्कारांवर संयम करावयाचा सतत अभ्यास केल्यावर योगसाधकाला संस्कारसाक्षात्कार ही स्थिती प्राप्त होते. ही स्थिती प्राप्त झाल्यानंतर योग्याला आपल्या पूर्वजन्मातील संस्कारांचे ज्ञान होते. या संस्कारसाक्षात्करण तंत्राचा वापर करून योग्याला अन्य लोकांच्या पूर्वजन्मातील संस्कारांचेही ज्ञान होऊ शकते.

श्री. पांडा यांच्या ध्यानधारणा तंत्र आणि मंत्र या पुस्तकात योगाभ्यासामुळे होणारे वेगवेगळे फायदे व सुपरिणाम, विस्ताराने सांगितले आहेत. योग व ध्यानधारणेविषयी मार्गदर्शन करतांना श्री.. पांडा म्हणतात, “बलवान शरीर व मन, उत्तम आरोग्य, उत्तम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य, औषधांविना रोगनिवारण, तणावमुक्त व चिंतामुक्त जीवन इत्यादी गोष्टी योगाभ्यासाने साध्य होऊ शकतात. आणि आपले आयुष्य आध्यात्मिक, ईश्वरानिष्ठ, निरोगी आणि सक्रिय होऊ शकते.”<sup>३२</sup>

योग आणि ध्यान यांचे सगळ्यात महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे, अन्य कुणाचीही मदत न घेता, आपल्या स्वतःच्याच प्रयत्नांनी आपल्याला आध्यात्मिक प्रगती साध्य



करता येते. आपण जगत असतांनाच मुक्त होतो. त्यालाच आपण जीवनमुक्ती असे म्हणतो.

श्री. पांडा यांनी या पुस्तकाच्या समारोपात म्हटले आहे की, कैवल्य सिद्धान्तापेक्षा मोक्ष सिद्धान्त अधिक चांगला आहे. कैवल्यप्राप्तीसाठी किंवा मोक्षप्राप्तीसाठी करावयाचे ध्यान व योग या क्रिया सारख्याच आहेत. परंतु या दोहोमध्ये तात्विक भेद आहेत. आपण ब्रह्मरूप होणे हे आपले अंतिम उद्दिष्ट आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकजण खरे ब्रह्मस्वरूपच आहे, पण आपण व ब्रह्म यामध्ये भेद किंवा एक दरी निर्माण झालेली आहे. योगसाधना करून आपण शुद्ध झाले पाहिजे. पुनःपुन्हा हे शुद्धीकरण चालूच ठेवले पाहिजे, म्हणजे मग अंतिमतः आपण सद्चित्त आणि आनंदस्वरूप होऊ.

#### ६.७ ध्यान आणि जीवन : स्वामी चिन्मयानंद

परमपूज्य गुरुदेव स्वामी चिन्मयानंद यांनी लिहिलेल्या चशवळींरींळेप रपव डळषश या महत्त्वपूर्ण इंग्रजी ग्रंथाचा अनुवाद म्हणजे ध्यान आणि जीवन हे पुस्तक. या पुस्तकाचा अनुवाद ठाण्याचे एक अभ्यासू साधक श्री. वि. वि. मोडक यांनी अतिशय परिश्रम घेऊन केला. हा अनुवाद म्हणजे गुरुदेवांच्या ठिकाणी असलेल्या त्यांच्या आदराचे प्रतिक आहे.

ध्यानसाधनेची शास्त्रीय बैठक या ग्रंथात विशद केली असल्याने मराठी जिज्ञासू वाचकांना ध्यानसाधनेत प्रगती करण्यास या ग्रंथाचा चांगलाच उपयोग होईल.

पुस्तकातील पहिल्या प्रकरणात ध्यान आणि जीवन तत्त्वज्ञानापासून सुरुवात करतांना स्वामी चिन्मयानंद म्हणतात, इंद्रिय गोचर असणाऱ्या वस्तू आणि प्राणीमात्र यांनी बनलेल्या बाह्य जगताचे पद्धतशीर ज्ञान हा शास्त्राचा विषय बनतो, तर उलट स्वतःच्या अंतर्जगताचा केलेला पाठपुरावा व तत्संबंधी केलेले अन्वेषण जेव्हा पद्धतशीरपणे जीवनशास्त्राच्या परिभाषेत मांडले जाते तेथे ते तत्त्वज्ञान बनते.

पाश्चिमात्य तत्त्वज्ञान म्हणजे केवळ जीवनदृष्टी आहे तर या उलट पौरात्य तत्त्वज्ञान जीवनसृष्टी असूनही ते जीवनमार्ग दाखविणारे तत्त्वज्ञान आहे. परंतु भारतातील कोणत्याही संप्रदायाच्या तत्त्वज्ञानाने धर्मशास्त्राच्या या स्वरूपाकडे दुर्लक्ष केलेले नाही,

किंवा त्याची उपेक्षा ही केलेली नाही. त्यांच्यापैकी प्रत्येकाने त्याचे आचरण केल्यास त्या निर्देशिलेल्या ध्येयाच्या परिणामकारक यशप्राप्तीचे आश्वासन दिले आहे, अशा पद्धतीचे संपूर्ण आणि स्पष्ट मार्गदर्शन केलेले आहे.

आपल्या शास्त्रग्रंथात ध्यान साधनेचा मानवाचा सर्वात श्रेष्ठ जीवनमार्ग म्हणून गौरव केलेला आहे. मानवाच्या जीवनमार्गाबद्दल मत व्यक्त करतांना स्वामी चिन्मयानंद म्हणतात, “ज्यायोगे मानव आपली उत्क्रांती त्वरित करू शकेल आणि त्याला संकुचित करणारे घटक त्याचे मन आणि बुद्धि - यांच्या मर्यादांच्या पलिकडे तो जाऊ शकेल. आपण अशाप्रकारे आपल्या बंधनांवर यशस्वीरीतीने मात केली, की डार्विन ह्या शास्त्रज्ञाने ज्याला अति-मानवाची दैवगती असे संबोधले आहे अशा पूर्णावस्थेच्या अधिक श्रेष्ठ क्षेत्रांत आपण प्रवेश करू शकू.”<sup>३३</sup>

पण ध्यानधारणा करावी असा उपदेश जर साधकाला यदाकदाचित केला तर, त्या उपदेशाने त्याला काहीच लाभ होणार नाही. कारण, या पिढीतील लोक कोणताही उपदेश बुद्धीप्रमाण्यावर आधारित असल्याखेरीज त्याचे आचरण करण्यास तयार असत नाही. शिवाय ध्यानसाधना म्हणजे काय हे समजल्याशिवाय साधक ध्यानसाधना तरी कशी करणार? म्हणून दीर्घकाळ करावयाच्या ध्यानधारणेसंबंधी आपले श्रुतीग्रंथ नक्की काय सूचित करतात, ते आकलन होण्यापूर्वी अधिक तपशीलाच्या स्पष्टीकरणाची जरूरी आहे.

आत्मिक संशोधन या पुढील भागात स्वामी म्हणतात, प्रत्येक पापात्म्यांच्या मागे आपल्या मुक्तीकरिता आणि उद्धाराकरिता वाट पाहात असलेल्या पुण्यात्मा दडलेला असतो. आणि हा स्वयंविकास व आत्मपुनःशोधन, ज्याला ध्यानसाधना म्हणतात, त्या पद्धतीच्या योगे साधता येते.

कोणताही अनुभव हा तीन घटकांच्या अवस्थेवर आणि स्वरूपावर सर्वस्वी अवलंबून असतो. हे तीन घटक कोणते हे विशद करतांना स्वामी चिन्मयानंद म्हणतात, जो अनुभव घेतो तो भोक्ता, जिचा अनुभव घ्यावयाचा ती भोग्य वस्तू आणि त्या

दोघांमधील संबंध म्हणजेच अनुभव क्रिया. या तिन्हीही गोष्टी एकाच क्षेत्रांत आणि एकाच कालावधीत जर पूर्णपणे कार्यान्वित झाल्या नाहीत, तर कोणताही अनुभव येणे शक्य नाही.

यासाठी स्वामी चिन्मयानंद मार्गदर्शन करतांना म्हणतात, “लालसा, लोभ, स्वार्थ आणि बहिर्मुख कामना यांची रोगट सडलेली आणि रक्तबंबाळ मूल्ये बदला. प्रेम, दानशूरता, सहिष्णुता आणि अंतर्मुख ध्यानधारणा यांची तेजस्वी जीवन देणारी आणि चिरकालीन मूल्ये असलेले जीवन जगा. मग सर्वकांही केले गेले आहे असे होईल. आपली मर्त्य दुर्बलता झुगारून तिच्या आवश्यक स्वरूपांत, म्हणजेच देवत्वापर्यंत उन्नत होता येते.

अन्वेषण केलेला आणि प्रत्यक्ष प्रचिती घेतलेला हा एक अंतरीचा अनुभव असून तो केवळ कल्पनाशक्ति पासून निर्माण केलेला केवळ आदर्श सिद्धांत नाही. ह्या निर्दोष जीवनाची, म्हणजेच दिव्य जीवनाची कसोटी लावून पाहा अशी विनंती आम्ही तुम्हाला करावी कां ? ते जाणून घेण्याची इच्छा फक्त तुम्ही व्यक्त करा. तुमचे मार्गदर्शन करण्याकरिता, सेवा करण्याकरता झुंड लागेल. या मार्गाचा मनःपूर्वक पाठपुरावा करा, म्हणजे मग जेथे केवळ चिरकालीन आनंद आणि संपूर्ण शांती वास करते, अशा शाश्वत निवासस्थानाकडे जाण्याकरता आनंददायक प्रवासाचे आश्वासन, धर्म तुम्हाला देतो आहे”.

पुढील शब्दांत स्वामी चिन्मयानंद विवेचन करतांना ईश्वरी जीवनाचा मार्ग या भागात सांगतात, काही दिल्याशिवाय काहीच मिळणार नाही, हे सर्वत्र सत्य आहे. जितके भौतिक जगात तितकेच अध्यात्मिक जीवनातही खरे आहे. जीवनात सुबत्ता आणि समृद्धी यांची किंमत घाम गाळून आणि परिश्रम करूनच द्यावी लागते. त्याचप्रमाणे आध्यात्मिक उन्नतीमध्ये स्थिर आणि प्रामाणिक साधनेशिवाय काहीही प्रगती होणे शक्य नाही.

ज्याप्रमाणे, आपल्या आसक्तीमुळे आणि पूर्वग्रहांमुळे अंध होऊन वस्तूविषयांचे आणि प्राण्यांचे वास्तव स्वरूप समजून घेण्यास आपण अपयशी ठरतो, अगदी त्याचप्रमाणे आपल्यामधील विरक्ततेच्या अभावामुळे फसून जाऊन आपण सर्वदा आपल्यामधील दौर्बल्य, दोष आणि सर्वसामान्य अपूर्णता यांच्याबद्दल समाधानपूर्वक अज्ञानी राहतो. दिव्य जीवनाची सुरुवात शरीर, मन आणि बुद्धी यापासून विरक्त आचरणापासून, तसेच आपले विचार, शब्द आणि कर्म यांच्यामागील कारणे, उद्देश आणि आशय निःपक्षपातीपणे अजमावण्यापासूनच होते.

ह्यालाच आत्मपरीक्षण म्हणतात. हे महत्कृत्य सिद्धीस नेणे ही सोपी गोष्ट नाही. आत्मपरिक्षणाबद्दल उहापोह करतांना स्वामी चिन्मयानंद म्हणतात, “आत्मविश्लेषण आणि आत्मपरीक्षण या गोष्टी करणे कठीण आणि कठोर असते. प्रत्येक टप्प्यांत आपली स्वदांभिकता आणि अहंमन्य आत्मप्रौढी या गोष्टी आपल्या उणीवा आणि दोष झाकून टाकतील आणि त्यांना नकली मोहकता प्राप्त करून देतील, कोणालाही आपण स्वतः प्रत्यक्षांत जसे असते तसे सहजासहजी कळून येत नाही.”<sup>३४</sup> एखादा मनुष्य अत्यंत बुद्धिमान असेल, व माणसे आणि त्यांचे पराक्रम यांचा कुशाग्र टीकाकार असू शकेल. तथापि, इतरांमध्ये असलेल्या ज्या लाखो व्यंगांची आणि दोषांची, तो प्रामाणिकपणे निर्भर्त्सना करीत असतो, ती सर्व पुष्कळ वेळा त्याच्या स्वतःमध्येही असू शकतात. कारण असे की आपले स्वतःचे निरीक्षण करा असे सांगितले जाणे, म्हणजेच आपल्यातील सर्वश्रेष्ठ लोकांनासुद्धा हे एक अत्यंत कठीण आव्हान असते.

आत्मपरिक्षण करण्यास अंतर्मुख होण्यास सर्वात अत्युत्तम वेळ दिवसाचे उद्योगधंदे संपण्याच्या समयास असतो. रात्रीचे जेवण झाल्यानंतर लगेच प्रत्येकामध्ये आनंददायक समाधानाची भावना निर्माण होत असते. आरामशीरपणे लवडलेले असताना मनांत शीतल समाधानाचा पूर लोटतो. उद्याच्या किंवा नेहमीच्या कोलाहलाने आणि गर्जनेने मनांत उद्भवण्यास राजी नसतात, आदल्या दिवसाच्या निराशा, जेवणानंतरच्या शांततेला अवस्वस्थ करण्यास धजावत नाहीत. खंडन आणि मंडन करण्यास हाच एक पवित्र काल

असतो. तुमच्यातील मनोवैज्ञानिक मानव या क्षणी फार ग्रहणशील आणि ठळकपणे पारदर्शकही असतो.

अशा निवांत अर्ध्या तासांत, तुमचे मन विवेकाच्या निःपक्षपाती आसनावर स्थिर होऊ द्यावे आणि दिवसभराची कर्मे, त्यामधील हेतु आणि विचार आणि भावना शिस्तीने पावले टाकीत जाऊ द्यावे, भोंवळ आणणारे आणि श्वास-रोखणारी पाशवी वृत्ति यांची एक विलक्षण मोहून टाकणारी कथा-थरारून टाकणारी, दुःखद तरीही तुमच्या साक्षीत्वामुळे थोडी करमणूकही करेल.

स्वामी चिन्मयानंद यांच्या मते, अनुभव घेणारा आणि अनुभाव्य वस्तू ही एक आव्हान देणारे आणि गोंधळात टाकणारे कोडे फक्त त्यालाच पडते, की जो त्या कोड्यांच्याच्या उत्तराच्या त्याच्या वर्तमानकालातील अज्ञानामुळे, बाह्य जीवनातील विविध इंद्रियविषय, चंचल परिस्थिती, वेगाने उद्भवणाऱ्या कामना, असीम तृष्णा, इत्यादींच्या सतत बदलत्या घटकांच्या बरोबर पावले टाकण्याच्या प्रयत्नांत सतत निरर्थक नाच करीत राहतो. वस्तुतः मानवाची अपयशे आणि व्यथा या सर्वस्वी ज्या पद्धतींनी आपले जीवन जगण्याचा उद्योग करीत असतो, त्या पद्धतीतील दोषांमुळे निर्माण झालेल्या असतात.

ध्यान साधनेचे तर्कशास्त्र या भागात स्वामी चिन्मयानंद विशद करतांना म्हणतात, ध्यान साधना का करावी? आधुनिक माणसाचा हा अगदी विशिष्ट प्रश्न आहे. ध्यान साधना करा या आदेशामागे ऋषींची युगानयुगाची जरी अनुभूती अंतःकरणाची खात्री पटविण्याकरता ती का म्हणून करावी याची शास्त्रीय पद्धतीने विवरण केले पाहिजे, आणि त्यावर तर्कशास्त्राचा सरंजाम चढविला पाहिजे.

आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विविध स्वरूपांना सुसंघटित करण्याची गरज आहे हे उघड होते. शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक सर्व व्यक्तिमत्त्वांचा सुसंगत एकमेव मिलाफ झाला पाहिजे. ध्यानसाधनेच्या कौशल्याने ही सुसंगति साधता येईल. ते एक सर्वोच्च आध्यात्मिक अनुशासन आहे. ध्यानसाधनेमुळे मानवाला अंतर्गत आणि बाह्य

शांतीचा अनुभव मिळतो. कामनांचे परस्परविघातक शुद्ध संपत्ते. कर्तव्यांमधील संघर्ष त्यानंतर त्याच्या मेंदूला सतावित नाही. त्याचे मन जीवनाचे साकल्याने निरीक्षण करण्यास समर्थ बनते. अशी कोणतीही गोष्ट नसते की, जिच्यामध्ये त्याला यशप्राप्ती होत नाही. कारण त्याच्या मनाची अर्थहीन अस्थिरता आणि त्यामुळे होणारा शक्ति चा अपव्यय थांबलेला असतो. तो आपल्या सुप्त शक्ति , मनाच्या एकाग्रतेने विशिष्ट दिशेने वळवू शकेल आणि हे कोणालाही दुर्लक्षिता येणार नाही.

याच मुद्याला धरून स्वामी चिन्मयानंद पुढील टप्प्यात उहापोह करतांना मार्गदर्शनपर सांगतात, प्रत्येक मानव हा एक संभाव्य अलौकिक बुद्धिमान मनुष्य आहे, यावर धर्मशास्त्रज्ञांनी अगदी यथार्थपणे जोर दिला आहे. ध्यानसाधनेचे तर्कशास्त्र नमूद करतांना स्वामी चिन्मयानंद म्हणतात, “आपणापैकी बहुतेकजण, आपल्या अमर्याद संभाव्य सामर्थ्याच्या केवळ नगण्य अंशमात्राचा उपयोग करण्यास समर्थ असतात म्हणूनच निराशा आपल्या अनिवार्यपणे नशिबी येतात. आपल्याजवळ शक्ति असतात, परंतु दुर्देवाने आपण त्या शक्ति ना शोधून काढून त्यांचा पुरेपूर उपयोग करून घेण्यास शिकलेलो नाही.”<sup>३५</sup> प्रश्न आहे तो आपल्या स्वतःचा पुनर्शोध घेण्याचा. आपल्या सर्व वरवरच्या शक्ति खाली सर्वसामान्य विभाजक शोधून काढण्याचा, सतत अजाणता प्रयत्न आपल्यामध्ये दडलेला असतो. त्या शोधमार्गाच्या एकमार्गी रूढावरून, आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या निरनिराळ्या बाजू एकाच आणि त्याचवेळी सुरळीतपणे, शीघ्र गतीने आणि पूर्ण तोल सांभाळून ह्या सत्यतत्त्वाची अनुभूति घेण्याकरता सरकत असतात.

स्वामी पुढे नमूद करतात की, ध्यान साधनेने मन-बुद्धी या उपकरणाद्वारा आलेली सत्-चित्-आनंद स्वरूपाची अनुभूती जीवनाला नवीन धार आणून देईल आणि जगाचे सर्व क्षणिक देखावे, त्याची संभ्रमित करण्याची शक्ति तोडून टाकल्यामुळे, स्वतःच्या शुद्ध उघड्या अवस्थेत दिसू लागेल. नियमित ध्यान-साधना केल्याने अशाप्रकारे शुद्ध चैतन्य स्वरूपांत स्थित झालेल्या मनाच्या मर्मभेद करणाऱ्या एकाग्र दृष्टीसमोरील सर्व

पडदे वर उचलले जातील. सर्व गुंतागुंती नाहीशा झाल्यामुळे, यानंतर त्यावर शंका आणि भयगंड हल्ला करणार नाहीत.

सांसारिकदृष्ट्या जरी पाहिले, तरीसुद्धा ध्यानसाधनेचे समर्थन करण्यासाठी आणखी कशाची जरूरी आहे? खिरीची परीक्षा ती खीर खाल्ल्यानंतरच होते. या क्षणापासून आता यापुढे रोज ध्यानसाधना करावयास सुरुवात करावा आणि लगेच ध्यानसाधना तुमच्यावर ज्या ईश्वरी देणग्यांचा वर्षाव करील, त्यानेच तर्कशास्त्राची आवश्यकता टळेल.

ध्यानसाधनेच्या अवस्थेत प्रवेश करण्यापूर्वी ईश्वराची प्रार्थना करणे आपणास आवश्यक आहे. अशी प्रार्थना ध्यानसाधना करणाऱ्यांना यशप्राप्तीकरता उत्तम रीतीने तयार करते. ध्यानसाधना ही एक मननशील झेप असते. मनन हे एक केवळ बुद्धिग्राह्यता किंवा नुसती भावनात्मक मनोभावना नव्हे. आपल्याला असे म्हणता येईल की या आंतरिक यात्रेत आपला तोल सांभाळण्याकरता, जेव्हा आपण आपले अंतःकरण आणि बुद्धी यांचे पंखासारखे पूर्ण-प्रसारण करू, तेव्हाच मननात्मक झेप टिकविली जाते, म्हणून हे आवश्यक आहे की, या अज्ञात क्षेत्रात जी संरक्षणशक्ति आपल्याला मार्गदर्शन करते आणि आपले सूक्ष्म प्रयत्न व्यवस्थित चालविते व टिकवून धरते तिच्यावर आपली श्रद्धा असली पाहिजे, म्हणून प्रत्येक साधकाला पहिल्या प्रथम हा सल्ला दिला आहे की, त्याच्या हृदयात वस्ती करणाऱ्या परमेश्वराचे आशीर्वाद मिळविण्याकरता त्याची करूणा भाकली पाहिजे.

नवसाधकांच्या मनात येणारा नेहमीचा पण अतिशय महत्त्वाचा मुद्दा सद्गुरू असावेत का याबद्दलचा. यावर अतिशय सोप्या, ओघवत्या भाषेत स्वामीजी साधकांच्या शंकेचे निरसन करतात. ते म्हणतात, ध्यानसाधनेच्या उद्दिष्टाकरता तोच एक सद्गुरू किंवा आचार्य असतो की ज्याने आपल्यामधील देवत्व शोधून काढण्यास आणि त्याची अनुभूती घेण्यास आपल्याला मार्गदर्शन केलेले आहे. तो पुरोहित किंवा जोगी असावयासच पाहिजे असे मुळीच नाही. तो तुमचा मित्र, आस, मानवांचा नेता आणि

तुमच्या शेजारीपाजारी राहणारा, एखादा क्षुल्लक माणूस असू शकेल. ज्याने त्याचे जीवन आणि कार्य यांचेद्वारा आपल्यातील विशालतर दिव्य दृष्टी उघड करून दाखविली आहे आणि आपणामध्ये महत्वाकांक्षेची तृष्णा निर्माण केली आहे आणि जीवन जगण्याची आणि आपल्यापुढील समस्यांना धैर्याने तोंड देण्याची वाढती उत्कंठा जागृत केली आहे तोच आपला गुरु होय. ते एखादे पुस्तक असू शकेल, दुसऱ्या कोणाचे पूर्णपणे वेगळ्या संदर्भात जाता जाता केलेले एखादे निवेदन असू शकेल किंवा तो जीवनातील एखादा अनुभव असू शकेल. नवसाधकांच्या मनात हमखास येणाऱ्या प्रश्नाला स्वामी चिन्मयानंद म्हणतात, “खरा शिक्षक तो ज्याचे स्मरण केल्यानंतर आपण तात्काळ आपल्या स्वतःचेच समीक्षक बनतो. तो एक मार्गदर्शक बनून सदाचाराच्या आणि नैतिक तडजोडींच्या सर्वक्षणी प्रलोभनांचे भक्ष्य होण्यापासून आपणास सावध करण्याकरता, कुठून तरी आपल्या स्मरणात येतो आणि त्याक्षणी संमोहित करणाऱ्या आकर्षणापासून दूर होण्यास आणि नीतिमत्तेच्या खडबडीत मार्गावर शौर्याने चालावयास नवीन धैर्य आणि शक्ति देतो.”<sup>३६</sup>

स्वामी चिन्मयानंद म्हणतात, तुम्ही आपल्या आवडीच्या ध्यानासनावर असताना मनाला स्फूर्ती देणारे ध्येय स्पष्टपणे पाहण्याचा प्रयत्न करा आणि त्याच्या सान्निध्यातून तुम्ही आपली स्फूर्ती खेचून आणा. प्राचीन ऋषीमुनींना विशिष्ट सत्याचे ज्ञान फारच चांगल्या रितीने अवगत झालेले होते, केवळ मानसिक स्थितीच आपल्या स्वरूपाची जाहिरात प्रकृतीवर, देहावर करते असे नसून, प्राकृतिक शरीररचनेची अंगस्थिती आणि मानसिक स्थिती यांच्यामध्ये निकटचे नाते असते. ऋषीमुनींनी याचा चांगला उपयोग करून घेतला म्हणूनच ते प्रतिज्ञेवर सांगत की, प्रार्थनेकरता किंवा ध्यानसाधनेकरता शरीराची उपयुक्त सहाय्यकारक विशिष्ट अवस्था हे एक वरदान ठरेल. बहुतेक करून अनेक वर्षे केलेल्या प्रयोगानंतर त्यांनी हा शोध लावला होता की, प्रगत साधक कोणत्याही स्थितीत किंवा कोणत्याही अवस्थेत ध्यानसाधना करू शकत असला तरी



नवशिक्या साधकाने सशास्त्र शारिरीक अवस्थेचा अवलंब करणे उपयुक्त ठरेल की, ज्यायोगे मनाची भ्रमंती कमीत कमी होईल.

ध्यानसाधनेच्या पूर्वतयारीबद्दल मार्गदर्शन करताना सरश्री म्हणतात, “ध्यानसाधनेची पूर्वतयारी या प्रकरणात स्वामी चिन्मयानंद साधकाची बसण्याची पद्धत, मानसिक, शारीरिक स्थिती याचा उहापोह करतात. ते म्हणतात, सर्वसाधारणपणे जी शारीरिक स्थितीची शिफारस केली जाते, तीत प्रत्येकाने जास्तीत जास्त विस्तृत बैठक घालून, पाठीचा कणा ताठ आणि उभा व जमिनीशी काटकोन ठेवून जमिनीवर स्थिरपणे बसावे. पाय कोणत्याही विशिष्ट अवस्थेत ठेवावे यासंबंधी नियमन करणारा निश्चित नियम नाही. कमीत कमी ताण पडेल अशा स्थितीत आपण आपले पाय ठेवले, तरी ते आपल्या उद्देशाकरता पुरेसे होईल. सुरुवातीला दिवसातून दोन वेळा ध्यान करा. जर शक्य नसेल तर आठवड्यातून तीन वेळा तरी ध्यान करा.”<sup>३७</sup> पायांच्या घातलेल्या घडीचा शरीर शास्त्राच्या दृष्टीने परिणाम असा होतो, की त्या स्थितीत शरीराच्या खालच्या भागाकडे कमीत कमी रक्त वाहात राहिल आणि साहजिकच रक्ताभिसरण क्रियेत जास्तीत जास्त रक्त मेंदूच्या सूक्ष्म रक्त वाहिन्यांकरता उपलब्ध होऊ शकेल. ध्यानसाधना करीत असताना बुद्धीला अत्यंत पराकाष्ठेचे कार्य करावे लागते आणि बहुतकरून रक्ताचा जास्त प्रमाणातील वाटा मेंदूपर्यंत पोहोचत असल्यामुळे हे पराकाष्ठेचे कार्य सुलभ रितीने केले जाते.

पाठीचा कणा ताठ ठेवणे हे आरोग्याला अतिशय पोषक असते. ताण दिला गेलेल्या कण्यामुळे मज्जातंतूच्या रचनेत व कार्यात अडथळा निर्माण होतो आणि त्यामुळे आपल्या भावना व विचार यांचे विघटन होते. म्हणूनच पाठीचा कणा मुळाशी ताठ व जमिनीशी काटकोन करून ठेवण्याची जरूरी असते. शिवाय ज्या स्थितीत शरीर जास्त रूंद अशा बैठकीवर ताठ ठेवले गेल्याने गुरुत्वाकर्षणाचा मध्यबिंदू त्या बैठकीच्या आतून जातो व त्यामुळे शांत चांगल्यापैकी मानसिक समतोल निर्माण होतो.

जेव्हा ध्यानसाधना करणाऱ्याने आपली शरीर स्थिती अशा प्रकाराने स्थिर केली असेल, तेव्हा यशस्वी ध्यानसाधनेकरता कराव्या लागणाऱ्या अटळ प्राथमिक आवश्यक गोष्टींच्या कार्यक्रमातील एक अट त्याने पुरी केली असे होईल. ध्यानसाधना करणाऱ्याने ज्या पुढच्या गोष्टीकडे लक्ष पुरवायचे असते, ते म्हणजे त्याच शरीरस्थितीत त्याने आपले शरीर ढिले सोडावयाचे असते. जीवनात प्रत्येक क्षणी आपण आपले हजारो स्नायू ताणत असतो आणि ताठ करीत असतो. संबंध दिवसभर तसेच आपल्या झोपेतसुद्धा ते ताठ ठेवतो. आपण संपूर्ण ढिलेपणांत राहतो असे क्वचितच घडते. स्नायूंचा ढिलेपणा आपल्या पेशीत पुनः नवचैतन्य उत्पन्न करतो आणि ज्या विशिष्ट अवयवात किंवा इंद्रियात नवचैतन्य निर्माण करण्याची जरूरी असते, त्यांना जाणीवपूर्वक ढिले करण्याचे कौशल्य आपण अवगत करून घेऊ शकलो तर असाध्य रोगातून बरे होण्याचे इलाजसुद्धा आपल्याला प्राप्त होतात.

या प्रकरणाच्या समारोपात विशेष टिप्पणी देतांना म्हणतात, ध्यानसाधनेची ताकद कोणत्या प्रकारच्या आसनाचा तुम्ही उपयोग करीत आहात त्यावर किंवा चर्टई इत्यादींच्या दर्जावर अवलंबून नसते. एकदा का एखाद्याला ध्यानसाधनेचे कसब अवगत झाले की मग त्याला बिछान्यात, कोचावर, छपराखालच्या खुल्या भिंतीवर कोणत्याही अवस्थेत किंवा कोणत्याही शारीरिक स्थितीत ध्यानसाधना करता येईल.

ध्यानसाधना ही अशी प्रक्रिया आहे की ज्यायोगे आपल्या स्वतःमध्ये असलेल्या आत्मतत्त्वाच्या शोधाच्या अत्युत्तम अवस्थेपर्यंत आपण पोहोचतो. ध्यानसाधनेद्वारा साधक आपले जागरूक लक्ष, त्याच्याच शक्ति अपव्ययाच्या सामान्य क्षेत्राच्या एकेका स्तरांतून जाणीवपूर्वक काढून घेतो. स्वाभाविकच ध्यानसाधना करण्याच्या तयारीची पहिली पायरी म्हणजे विशेष सुखोपभोगाच्या आणि इंद्रिय कर्माच्या जगतातून काही प्रमाणात निवृत्ति होय. स्वतःच्या बौद्धिक धारणेनुसार आपले जीवन व्यतीत करण्याचे धाडस दाखविणारा विवेकशील सामर्थ्य संपन्न खरा साधक निर्माण करता येईल. ज्या पद्धती भूतकालात परिणामकारक ठरल्या त्या आजसुद्धा तितक्याच प्रमाणात परिणामकारक होतील.

स्वतःची पूर्णावस्था प्राप्त करून घेण्याच्या ज्या पद्धती, जगातील निरनिराळ्या धर्मांनी संकल्पलेल्या होत्या त्या नित्योपयोगी आहेत आणि त्यातील अत्यंत मूलगामी पद्धती म्हणजे ध्यानसाधना होय.

ध्यानसाधना म्हणजे अशी प्रक्रिया की ज्यामुळे मनाला थांबवता येते किंवा बुद्धीच्या अतीत होता येते किंवा अहंभाव ठेचाला जातो किंवा चित्ताचा पूर्ण नाश होतो हे आता स्पष्ट झाले पाहिजे. तिच्यामुळे हा महान प्रयत्न अंगिकारता येतो अशी कोणतीही बुद्धीनिष्ठ प्रक्रिया म्हणजे प्रत्यक्षपणे आचरणात आणण्याचा चैतन्यपूर्ण धर्म होय.

पुढील प्रकरणात जप या विषयावर स्वामींनी विवेचन केले आहे. ते म्हणतात, जप करतांना मन आत्यंतिकपणे एकाग्र होत असते. खरोखर योग्य रितीने केलेल्या जपाने, ध्यानसाधनेच्या इतर उतावीळ पद्धतीपेक्षा सतत टिकणारी एकाग्रता अधिक परिणामकारकरित्या प्राप्त होत असते.

केवळ ध्यान साधनेने परमोच्च सत्यतत्त्वाची अनुभूती मिळते. परंतु ध्येयापर्यंत म्हणजेच ध्यानसाधनेपर्यंतच पाहोचविणारी नौका, जपाद्वारेच भक्तीच्या अभ्यासाने सुसज्ज केली जाते. एखाद्याला जर मन एकाग्र करण्याच्या शक्ति चे पुरेसे प्रमाण आणि स्वतःचे मन, इच्छेप्रमाणे विविक्षित कालापर्यंत एका ध्यानबिंदुवर कसे केंद्रित करावे याचे ज्ञान नसेल तर तो, ध्यानधारणेत पंखहीनच ठरतो, ध्यानसाधना मनाच्या इतर सर्व विभिन्न विचार-प्रवाहांना संपूर्ण वर्जित करून, मनास एकाच विचारसाधनेला बांधून ठेवीत असते. हे करण्यात यशस्वी होण्याकरीता आपल्या इच्छेनुसार इतर सर्व विसंगत विचारांचे प्रवाह थांबविण्यास आपण शिकणे जरूरीचे आहे. संयमित सामान्य जीवन जगत असताना जेव्हा सुबुद्धपणे जप केला जातो, तेव्हाच ही मानसिक क्षमता प्राप्त होते.

पुस्तकाच्या शेवटच्या स्वामी चिन्मयानंद मार्गदर्शन करतांना म्हणतात, “जीवनाच्या कोड्याबद्दल चिंतनद्वारा मिळविलेला अनुभव, संपादन केलेले ज्ञान आणि संचित केलेल्या कल्पना म्हणजेच तत्त्वज्ञान होय आणि सर्व तत्त्वज्ञान प्रणाली ह्या या

अभ्यासकाच्या चिंतनशील व्यक्तिमत्त्वात विकसित झालेल्या असतात. कुणावरही दोषारोप करू नका. कारण सर्वच पंथ सर्वच मते चांगली असतात.”<sup>३८</sup> या चिंतनशील पुरुषांनी सांगितलेल्या असतात. तेव्हा चिंतनाची ही शक्ति अभ्यासकाने वाढविणे आणि ती आपल्यामध्ये प्रज्वलित ठेवणे हा सर्व आध्यात्मिक अभ्यासाचा म्हणजेच योगसाधनेचा गाभा होय. ध्यान ही अशी एक प्रक्रिया आहे की, जिच्यामुळे साधक स्वतःमध्ये सुप्त असलेली चिंतन करण्याची शक्ति विकसित करीत असतो.

स्वाभाविकपणे ह्या पुस्तकात समजावून सांगितलेल्या प्रक्रिया जरी काहींशा यांत्रिक भासत असल्या तरी जोपर्यंत आपण त्या वाचीत असतो आणि त्यांचे आकलन करून घेत असतो, तोपर्यंत त्या तशा भासतात. परंतु एकदा का आपण ध्यानासनांवर बसलो, की आपल्याला असा अनुभव येईल, की त्या आपण होऊन उत्क्रांत होणाऱ्या प्रक्रिया असून त्या एकाच वेळी शास्त्रीय आणि परिणामकारक आहेत.

#### ६.८ माझा साक्षात्कारी हृदयरोग : डॉ. अभय बंग :

डॉ. अभय बंग एक प्रतिथयश, सुप्रसिद्ध डॉक्टर. गडचिरोलीसारख्या आदिवासी भागात राहून आरोग्यसेवा देणारे डॉक्टर. आंतरराष्ट्रीय ख्यातीचे संशोधक, एक अतिशय हरहुन्नरी माणूस आहेत. डॉक्टरांचा जन्म २३ सप्टेंबर १९५० रोजी झाला. श्री. ठाकूरदास आणि श्रीमती सुमन बंग यांचे हे सुपुत्र. आईवडिल दोघेही गांधीवादी कार्यकर्ते होते. गांधीजींच्या सांगण्यावरून श्री. ठाकूरदास इंग्लंडला जाण्याऐवजी खेड्यांमध्ये राहिले. साहजिकच लहानपणापासून वर्ध्यासारख्या सेवाग्राम आश्रमाच्या वातावरणात वाढल्याने डॉक्टर अभयवर पण तिथलेच संस्कार झालेत. गांधीजींनी सुरू केलेल्या नयी तालीम या शिक्षणपद्धतीत शिक्षण घेतले.

त्यांनी नागपूर मेडिकल कॉलेजमध्ये एमबीबीएसची पदवी मिळविली. त्यात त्यांना तीन विषयात सुवर्णपदके मिळाली. त्यानंतर भारतातील अग्रगण्य समजल्या जाणाऱ्या (अक्रय) या संस्थेत त्यांनी काम केले. (पोस्ट ग्रॅज्युएट इन्स्टिट्यूट ऑफ इंडिया). सार्वजनिक आरोग्य या विषयाचे शिक्षण देणाऱ्या संस्था शोधत ते भारतभर फिरले; परंतु

त्यांना तसले शिक्षण देणारी एकही संस्था सापडली नाही, नंतर त्यांनी अमेरिकेच्या जॉन्स हॉपकिन्स विद्यापीठातून मास्टर्स इन पब्लिक हेल्थ ही पदवी इ. स. १९८४ साली सुवर्णपदकासह मिळविली. तेथे त्यांनी कार्ल टेलर यांच्याकडून सार्वजनिक आरोग्याचे धडे घेतले. यामध्ये ९९% गुणांसह प्रथम आले. ते या संस्थेमध्ये संचालकही होऊ शकले असते. त्यांना अत्याधुनिक रुग्णालयात किंवा रिसर्च इन्स्टिट्यूटमध्ये काम करण्याच्या संधी चालून आल्या होत्या, पण त्यांनी शहरी, श्रीमंती आणि आरामशीर जीवनशैली नाकारली आणि गडचिरोलीसारख्या दुर्लक्षित भागाला आपले कार्यक्षेत्र म्हणून निवडले.

डॉक्टर अभय बंग व डॉ. राणी बंग यांचा प्रेमविवाह. दोघेही नागपूरला मेडिकल कॉलेजमध्ये एकत्र शिकत होते. थोड्या विरोधानंतर त्यांच्या लग्नाला रितसर परवानगी मिळाली. सुरुवातीला वर्ध्याजवळ कान्हापूर आणि महाकाळ या गावात त्यांनी वैद्यकीय काम सुरू केले परंतु सेवेच्या माध्यमातून समाज परिवर्तन तेथे करणे त्यांना जमले नाही तेव्हा त्यांच्या कुटुंबियांनी मिळून 'चेतना विकास' ही संस्था सुरू केली. आणि त्यामार्फत रोजगार हमीच्या मजुरांचे संघटन सुरू केले.

अभय आणि राणी या दोघांना दोन मुले असून आनंद व अमृत अशी त्यांची नावे. विचारी आणि शांत स्वभाव हे डॉ. अभय बंग यांचे वैशिष्ट्य, तर कामाचा झपाटा हे डॉ. राणी बंग यांचे वैशिष्ट्य. हे सर्व दैनंदिन आयुष्य सुरळीत सुरू असतानाच १८ एप्रिल १९९५ (वयाच्या ४४ वर्षी) हा दिवस डॉक्टरांच्या आयुष्याला कलाटणी देणारा ठरला. उलथापालथ होणे म्हणजे काय याचा साक्षात् अनुभव या दिवसाने त्यांना दिला. रोजच्याप्रमाणे डॉक्टर सकाळी फिरायला निघाले आणि काही पाऊले चालल्यावर त्यांच्या छातीत दुखायला लागले. आधी साधे वाटणारे दुखणे नंतर उग्र स्वरूप धारण करून त्यांच्यासमोर आले. 'अन्स्टेबल अंजायना नॉन क्यू वेव्ह इन्फेक्शन' हे त्यांच्या हार्ट अटॅकच्या दुखण्याचे निदान झाले आणि ह्या निदानानंतर सुरू झाली जगण्याची केविलवाणी धडपड. जगण्यासाठी शोधलेले वेगवेगळे मार्ग, पर्याय आणि त्यातूनच घडत जाणारे आपल्याला जे दिसतात ते आजचे डॉ. अभय बंग दिसतात. प्रथम जेव्हा

हृदयविकारासारख्या गंभीर आजाराचे निदान झाले त्यानंतर डॉक्टरांनी अंतर्मुख होऊन आयुष्याकडे परत वळून बघितले आणि त्यातून त्यांनी जे उपाय, जे मार्ग चोखंदळलेत ते आज सर्वसामान्य लोकांसाठी आरोग्याची गुरुकिल्ली किंवा आरोग्याची गीता झालेत.

डॉ. अभय यांची १० मे ला अँजिओप्लास्टी झाली आणि नियतीनेच जणू काही त्यांच्यासाठी रिव्हर्सिंग हार्ट डिसिज (हृदयरोग परतावा) या नावाचे डीन ऑर्निश या अमेरिकन डॉक्टरने लिहिलेले पुस्तक हातात पडले आणि ह्याच पुस्तकाने डॉ. अभय बंग यांच्या आयुष्यात मोठी क्रांती घडवून आणली. ऑर्निशच्या उपचार पद्धती व त्यांचा मूळ तर्क हा आहे की, हृदयविकार हा पूर्ण जीवनपद्धतीचा परिणाम आहे. निव्वळ औषध किंवा सर्जरीने हृदयरोगाच्या मुळावर घाला घातला जात नाही. फक्त तात्कालिन वरवरचा उपाय होतो. रोग निर्मितीची मूळ कारण जीवनात तशीच कायम राहिल्याने अँजिओप्लास्टी किंवा बायपास सर्जरीनंतर बऱ्याचदा पुन्हा रक्तवाहिन्या बंद होतात शिवाय तो उपचार फार महागडा आहे. त्याऐवजी रोग निर्माण करणाऱ्या मुळ कारणांवर घाला घालण्यासाठी ऑर्निश पुढील उपचार सुचवतो.

- शाकाहार
- धूम्रपान व अल्कोहोल पूर्ण बंद
- नियमित व्यायाम व योगासने
- मानसिक आरोग्यासाठी प्राणायाम, श्वासन व मनोवृत्तीत बदल.
- जीवनात आध्यात्मिक समाधान शोधणे व त्यासाठी ध्यान करणे.

डॉ. अभय ऑर्निश उपचाराबद्दल बोलतांना म्हणतात, “या उपचार पद्धतीने निव्वळ हृदयाच्या रक्तवाहिन्याच उघडतात असे नाही तर हृदयच उघडते जीवन आनंदमय होते, अन्यथा रोग दुरूस्त झाला पण रोगी दुःखीच राहिला तर काय फायदा? म्हणून ऑर्निशच्याच शब्दात, हा निव्वळ हृदयाचा उपचार नाही, पूर्ण जीवनशैलीच बदलण्याचा कार्यक्रम आहे.”<sup>३९</sup> अतिशय योग्य वेळी डॉ. ऑर्निश यांच पुस्तक डॉ. अभय

बंग यांच्या हातात पडले आणि त्यांच्या आयुष्याला नवी दिशाच मिळाली. त्यांचे उपचार डॉ. अभय यांना जगण्यासाठी एक नवीन आशा देऊन गेले. ज्यावेळी डॉ. अभय यांच्यासाठी आयुष्य हे अनिश्चित मार्गावर आले होते व ते जगण्यासाठी धडपडत होते तेव्हाच हे पुस्तक हातात पडल्याने नव्याने पालवी फुटावी तसे त्यांना झाले व परत जगण्यासाठी नाही तर उत्तम आरोग्यदायी जगण्यासाठी ते आतूर झाले. त्यासाठी त्यांनी आपल्या आयुष्यात काही उद्दिष्टे पक्की केली. ती उद्दिष्टे होती : वजन ७२ वरून ६५ किलोवर आणणे, रोज अर्धा जास व्यायाम व १५ मिनिटे योगासन करणे. श्वासन, प्राणायाम व ध्यान शिकून त्याचा रोज सराव करणे. मनाची ताणरहित व प्रसन्न अवस्था पुन्हा प्राप्त करणे. जीवनाचा आध्यात्मिक शोध घेणे, वृत्तीत बदल घडवणे, कामाचा कर्मयोग बनवण्याचा प्रयत्न करणे. गीता, उपनिषदे व संत वाङ्मयाचे अध्ययन करणे. या पद्धतीने त्यांनी स्वतःचा दिनक्रम ठरवला व त्यात त्यांना त्यांच्या सुविद्य पत्नी डॉ. राणी बंग आणि डॉ. बिडवई यांनी मोठ्या प्रसन्नपणे प्रोत्साहन दिले.

डॉ. बंग म्हणतात की, मी कुणी गुरू केला नाही. अनेक स्रोत व मार्ग मात्र नक्कीच शोधले. जे पटले तेवढे तिथून घेतले व स्वतः प्रयोग करून पाहिले. जेव्हा संभ्रमात पडलो तेव्हा वरिष्ठ किंवा अनुभवी लोकांचे मार्गदर्शन घेतले म्हणून त्यांनी जे प्रयोग केले त्यांच्यात सरमिसळ आहे अनेक लोकांचा यात हातभार आहे. डॉ. अभय बंग गंभीर आजारपणाच्या आघातातून बाहेर तर पडले पण आता उत्तम आरोग्यदायी जगण्याकडे त्यांचा कल बनला. त्यासाठी ऑर्निशची योग्य ध्यानपद्धती दैनंदिन जीवनात अवलंबवण्यास सुरुवात केली. तरीही स्वतत्त्वाचा शोध चालूच राहिला. त्यांच्यातील स्वत्त्वाच्या शोधाच्या तृष्णेमुळे ते विपश्यना ध्यान व श्वासन ध्यानाकडे वळले. तसेच आदरणीय विमलाताई ठकार यांनी सुचवल्याप्रमाणे पुण्याचे डॉ. फडणीस व कोल्हापुरचे डॉ. गुंड यांनीपण त्यांना योगासाधनेत मार्गदर्शन केले. नाशिकचे योगविद्याधाम, मुंगरचे बिहार स्कूल ऑफ योग आणि बी. के. एस. अय्यंगार यांचेसुद्धा त्यांना कधी पुस्तकाच्या, कॅसेटच्या रूपात मार्गदर्शन लाभले.

सकाळी उठून शरीराला उपयुक्त अशी वीस आसन निवडून डॉ. अभय हे सराव करायला लागले. या साधनेत श्वासन या आसनाबद्दल बोलतांना डॉ. अभय बंग यांनी त्याबद्दल फार सुरेख माहिती दिली आहे. श्वासन करतांना त्यांना जाणवणारा ताण या आसनानंतर एक एक स्नायू ताणरहित करून शिथिल करतांना अनुपम आनंदाचा अनुभव येतो हे नमूद करतांना अधिक चांगले कसे झोपावे हे देखील आपण शिकू शकतो. या प्राथमिक कौशल्याविनाच वयाची ४५ वर्षे गेली याची एक पुसटशी चुटपूट त्यांच्या मनाला लागली. योग आणि ध्यान यांच्या सुरुवातीला डॉ. अभय यांनी स्वतःसाठी एक साधा संकल्प बनवला, मी योग व ध्यानाचा अभ्यास करून निरोगी होईन. पुढे त्यांनी तो संकल्प वाढवला आणि योग व ध्यानाचा अभ्यास करून निरोगी होईन, शंभर वर्षे जगेन व निष्काम कर्म करीन असा केला.

जात्याच प्रत्येक गोष्टीत संशोधक व चिकित्सक असल्याने डॉ. बंग यांनी योग, योगनिद्रा यात पण नवीन संशोधन करून समाज उपयोगासाठी एक चांगला धडा दिला आहे. त्यांच्या पद्धतीप्रमाणे अवयव ध्यान करून शरीर शिथिल झाल्यानंतर या अवस्थेत राहतांना मन आपल्या श्वासावर केंद्रित करायचे. श्वास शांतपणे घ्यायचा, सोडायचा व मोजायचा, मन न भरकटता श्वासावर केंद्रित केल्याने ध्यानच घडत.

तसेच हे करतांना त्यांना महत्त्वाचा आणखी एक परिणाम जाणवायला लागले. श्वासनाबद्दल माहिती सांगताना डॉ. बंग म्हणतात, “शिथिलपणे जमिनीवर पडल्यावर काही गोष्टी आपोआप सुरळीत सुरूच असतात. आपण काही आपला भार वाहत नाही. चालो वाटे आम्ही, तुझाची आधार, चालविसी भार सर्व माझा।”<sup>४०</sup> हे त्यांच्या अनुभवाला आले. आपण काहीच न करता आपला भार दुसराच कोणी वाहतो याची जाणीव झाली. आपण केवळ अस्तित्त्व, कोणीच धडपड, तडफड, प्रयत्न नाही, फक्त आनंदाचे डोही आनंद तरंग.

डॉ. बंग या अनुभवाबद्दल सांगतांना म्हणतात की, जर १५ मिनिटे ही अवस्था राहू शकते, तर इतरवेळी देखील सतत अशीच वृत्ती कां राहू नये? जीवनातला सर्व ताण



नाहीसा होऊन सहज समवृत्तीने अस्तित्वाचा आनंद अनुभवण्याचे प्रशिक्षण त्यांना शवासनातून घडले. ते शवासन ह्या प्रकारावर इतके खूप आहेत की ते म्हणतात, “मेडीसीन व शांततेच नोबेल प्राईज जर त्यांना द्यायचा अधिकार मिळाला तर शवासन शोधून काढणाऱ्याला ते देतील. ज्याने शवासनाचा शोध लावला तो खरा कलाकार, स्वतःला शून्य करण्याच्या कलेचा तो मोठा कलावंत, निष्काम कर्मयोगी”.

योगासन, शवासन, चालणे हे उपाय नियमित सुरू असतांना डॉ. बंग हे निव्वळ या उपचारांवर अवलंबून नव्हते त्यांना नेमून दिलेली औषध ते नियमित घेत होते. ते जरी एक डॉक्टर होते तरी छातीत थोडसे दुखले तरी ते अस्वस्थ होत असत. या काळात त्यांचे त्यांनी अनेकदा ईसीजी काढून त्याचा अभ्यास केला आहे. पण यशावकाश काही काळ गेल्यावर त्यांच्या असे लक्षात आले की, त्यांचा आता त्यांच्या शरीराशी चांगला संवाद होऊ लागला आहे. शरीरात थोडे जरी बदल झाले तरी त्यांचे बिघडणे त्यांच्या लगेच लक्षात येत असे. यामुळे त्यांची काळजी कमी होऊ लागली. डॉ. बंग यांनी ऑर्निशची उपचार पद्धती खूप गंभीरतेने स्विकारण्यामागची मुख्य कारणे होती त्यांना जगायचे होते, निरोगी व्हायचे होते आणि दुसरे महत्वाचे कारण म्हणजे लहानपणापासूनच त्यांना योग, ध्यानपद्धती याबद्दल सुप्त आकर्षण होते आणि तिसरे कारण म्हणजे शरीराची क्षणभंगुरता, अनुभवल्यानंतर शरीराच्या पलिकडच्या प्रश्नांमधेही त्यांना त्यात रस निर्माण झाला. म्हणूनच ऑर्निश ज्या गोष्टीचे समर्थन करतात. ती शाकाहारी, गरजांना संयमित ठेवण्याची, इंद्रिये व मन यांचा निग्रह करण्यावर आधारित. समाजातील मानवा-मानवांना हार्दिकपणे जोडणारी जीवनशैली डॉ. अभय यांच्या सामाजिक निष्ठांसोबत मेळ खात होती. म्हणूनच इतक्या उत्साहाने, निश्चयाने त्यांनी उपचार पद्धती व त्यासाठी आवश्यक जीवन पद्धतींचा प्रयोग करून पाहिला.

खूप आधीपासूनच डॉ. अभय बंग यांना अध्यात्म, ध्यान समाधी याविषयी मनात कुतूहल व ओढ होती. पण अनेक गोष्टीत गुंतल्याने उत्तर आयुष्यात करायच्या गोष्टी या अजेंडामध्ये ते पुढे ढकलत होते. पण आजारपणानंतर पुढील आयुष्य ही संकल्पना

त्यांच्यासाठी संपली होती, त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे त्यांना इतक्यात मरायचे नव्हते पण मरण केव्हा येईल याची शाश्वती नव्हती आणि अशांत अवस्थेत मरायची तर डॉक्टरांची मानसिकता अजिबात नव्हती म्हणून त्यांनी ध्यान मार्ग शोधला.

हृदयरोगाचा उपचार म्हणून डॉक्टरांनी ध्यानाची सुरुवात केली पण हळूहळू नकळत ती त्यांची शोधवस्तू बदलत गेली. जीवनाचा अर्थ काय? ईश्वराचा साक्षात्कार कसा होईल? मुक्त अवस्था कशी प्राप्त होईल? ह्या प्रश्नांची उत्तर डॉक्टरांना मृत्यू येण्यापूर्वी शोधायची होती आणि ही उत्तरे शोधण्याची तीव्र जिज्ञासा त्यांना वाटायला लागली. ध्यानाद्वारे त्यांना उत्तरे मिळतील, पैलतीरावरील प्रवेश मी बघू शकेन या जिद्दीने ते प्रयत्नांना लागले. यासाठी ते इगतपुरीच्या सुप्रसिद्ध विपश्यना शिबीरात दाखल झाले. अनापान व विपश्यना या दोन ध्यानाच्या विधी व थोडसे बौद्ध नीतीशास्त्र ते शिकले. तसेच बिहार स्कूल ऑफ योगाकडून त्यांनी शुन्यमन धारणा आत्मसात केली. आचार्य रजनीशांच्या ध्यानाच्या अनेक पद्धती त्यांनी वाचून काढल्या, अमेरिकेतील काही पुस्तके व कॅसेट्समधून ध्यानाच्या काही पद्धती आणि इमेजनरी अँड व्हिजुअलायझेशन हे तंत्र मिळाले. पण या सगळ्यात डॉक्टरांना विमलाताई ठकार यांचे अतिशय सुयोग्य मार्गदर्शन मिळाले.

ध्यानाला सुरुवात केल्यानंतर सुरुवातीला नेहमी सगळ्यांना येणाऱ्या समस्या आसनात बसता न येणे, मन एकाग्र न होणे, हे येतच होते पण हळूहळू या सगळ्यांवर मात करत डॉक्टरांनी तीन वर्षात या सगळ्यांवर मात करत चिकाटीने आपला सराव सुरू ठेवला व त्यात ते यशस्वी होत गेले. वाचन, योगासन, प्राणायाम व ध्यान हे सोबतच सुरू होते, त्यामुळे एकाचा अर्थ दुसऱ्याशी जुळायला लागला हे सांगतांना ते नमूद करतात की, त्यांना येणाऱ्या अनुभवांबद्दल ते सांगतात. डॉक्टरांना, एखाद्या गोष्टीकडे बघतांना क्षणापुरता वेगळाच भाव जाणवणे किंवा कधी कधी ४०-५० मिनिटे निशब्द शांत शांत पोकळीच्या आत निर्विचार पण जागृत असल्याचा विलक्षण आनंददायी अनुभव येणे अशा अनुभूती यायला लागल्या.

डॉक्टरांना मधमधे प्रश्न निर्माण व्हायचे, संभ्रम वाटायचा, पण त्याचे उत्तरही कुठून तरी आपोआप मिळायचे. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे कदाचित उत्तरे नेहमीच तिथे होती, पण तेव्हा मनात प्रश्न नव्हता. जिज्ञासेने ते बघायला लागले आणि पूर्वीपासून असलेली उत्तर योग्य वेळी दिसायला लागली. डॉक्टरांच्या मते, कधी पुस्तकातून, कधी कुणाच्या अनुभवातून, कुणाच्या साध्या बोलण्यातून, कधी कुणाच्या मार्गदर्शनातून तर कधी निसर्गातून उत्तर मिळायचे. प्रश्न निर्माण झाला व व्याकुळता असली की पाठोपाठ उत्तर येऊन पोहोचायचे.

या वेगाने घडणाऱ्या सगळ्या घटनांमध्ये डॉक्टरांना विमलाताई ठकार यांची पुस्तके जास्त मार्गदर्शक वाटली. ध्यानमय दैनंदिन जीवन या पुस्तकाबद्दल बोलतांना तर डॉक्टर या पुस्तकाची ध्यानक्षेत्रात प्रगती करू इच्छिणाऱ्यांसाठी अप्रतिम देणगी आहे असा उल्लेख करतात. तसच विनाबांच महागुहामे प्रवेश हे पण अतिशय मुल्यवान आहे हे डॉक्टर म्हणतात. त्यांच्या मनातील ध्यानाविषयीच्या भ्रामक अपेक्षा व कल्पना दूर झाल्या. ध्यान हा विशिष्ट तंत्राचा, मार्गाचा मुद्दा नाही. ती एक अवस्था आहे. जिथे आपण अस्तित्वाच्या अगदी मुळाशी जाऊन त्याचा शब्दातीत, विचारातील अनुभव घेतो. ती अवस्था प्राप्त करायचा विशिष्टच असा मार्ग नाही आणि मला ती अवस्था केव्हा प्राप्त होणार? याच वेळापत्रकही बनवण्यात अर्थ नाही. म्हणून डॉक्टरांना हे नक्की जाणवले की मन आधिपेक्षा लवकर एकाग्र होते पण मनाचा काही नेम नाही. कधी अडेलतट्टासारखे ते पाण्यावर येत नाही तेव्हा त्याचा नाद सोडून द्यावा.

महात्मा गांधी यांच्या आत्मकथेत एक वाक्य वाचून डॉक्टरांना एक विलक्षण प्रत्यय आला. ते वाक्य होते, ईश्वर कुणी व्यक्ति नसून ते एक तत्त्व आहे, ईश्वर म्हणजे व्यक्तिरूप नसेल व तत्त्वरूप असेल तर खरेच असू शकतो. पण तत्त्वरूप असेल तर कोणते तत्त्व? कोणते रूप? या वाक्यांनी काहीतरी विलक्षण प्रत्यय आला असे डॉक्टर नमूद करतात. ईश्वराच्या अस्तित्वाविषयी बुद्धीचा विज्ञाननिष्ठ संशय मिटला.

योगासन, ध्यान यांच्यासोबतच डॉक्टरांचे आध्यात्मिक वाचनही सुरूच होते. पतंजलीच योगसुत्र अनुवाद अर्थासहित त्यांनी वाचले. तसेच संस्कृत शिकण्याची तीव्र प्रेरणा वाटायला लागल्यावर ते पण शिकले. विनोबा भावे यांचे गीता प्रवचने व ईशावास्योपनिषदावर विनोबांनी लिहिलेली ईशावास्यावृत्ती ही छोटीशी पुस्तिका हे डॉक्टरांचे मुख्य आधार होते. रोज सकाळी उठल्यावर डॉक्टर जेव्हा ईशावास्योपनिषद वाचतात तेव्हा मनाला स्वच्छ अंघोळ घडल्याची भावना त्यांना येते.

आयुष्याबद्दल, जगण्याबद्दल गंभीरतेने विचार करतांना डॉ. अभय यांच्या लक्षात आले की, प्रत्येक क्षणी त्या त्या क्षणातच संपूर्णपणे जगण्याची कला आपल्याला साधेल का? आपण तर क्षणामधून विस्थापित, क्षण निर्वासित आहोत आणि त्यासाठी त्यांना शब्द सुचला, अतिशय समर्पक, चपखल शब्द क्षणस्थ. प्राणी, वनस्पती हे अबोध आहेत. ते नैसर्गिक वागतात कारण त्याशिवाय दुसरे काही वागले जाऊ शकते ह्याची कल्पना देखील त्यांना शिवत नाही. ते जरी नैसर्गिकरित्या जगत असले, तरी आपण नैसर्गिकरित्या जगतो आहोत याची त्यांना कोणतीच जाणीव नसते. निर्बोध नैसर्गिकता हे काही मानवी जीवनाचे ध्येय्य होऊ शकत नाही. तिला ध्येय मानले तर त्याही पूर्वकालीन दगड बनून निर्जिव पडून हे अधिकच उच्च ध्येय्य ठरावे.

माणूसही वनस्पती व प्राण्यांसारख्या नैसर्गिक प्रेरणांनी वागतो, पण त्याशिवाय त्याची कल्पना, बुद्धी त्याला अजून अधिक सुचवते, पण एवढ्यावर माणसांचे वेगळेपण संपत नाही. मानवाची सर्वात मोठी विशेषता ही दिसते की, त्याच्या अवतीभवती व त्याच्या स्वतःमध्ये जे काही घडते आहे त्याचा तो भागही आहे पण सोबत त्याविषयी त्या जाणीवही आहे. तो स्वसंवेद्य आहे. म्हणजे तो दगड किंवा झाडासारखा सत्य तर आहेच पण स्वसंवेद्य, जागृत सत्य आहे. स्वतःविषयी जाणीव असलेले सत्य म्हणजे माणूस. हे स्वसंवेद्य सत्य म्हणजेच माणसाचा आत्मा का? ध्यानाद्वारे ही स्वसंवेद्यता जागृत होते का? अशीच स्वसंवेद्यता या पूर्ण ब्रह्मांडालाही असेल का? जर असेल तर वैश्विक स्वसंवेद्यता म्हणजेच परमात्मा का? आपली व वैश्विक स्वसंवेद्यता एकरूप

अनुभवणे म्हणजेच साक्षात्काराचा अनुभव का? असे अनेक प्रश्न डॉक्टरांच्या मनात येऊ लागले आणि मग परत त्यांचा नवीन प्रवास, नवीन संशोधन सुरू झाले.

दर्शन हे माझा साक्षात्कारी हृदयरोग पुस्तकाच्या एका भागाचे नाव. यात डॉक्टरांनी ध्यानाबद्दल अतिशय विस्तृत प्रमाणात आपले अनुभव, विचार त्यावर त्यांनी केलेले संशोधन यावर चर्चा केली आहे. ते म्हणतात (डॉ. बंग) की, खरे म्हणजे ध्यान हे बुद्धीचे क्षेत्र नव्हे, पण माझी बुद्धी शांत बसत नव्हती. ध्यानालाही आपल्या पद्धतीने समजून घेण्याचा प्रयत्न करत होती. हळूहळू योगशास्त्र व आधुनिक मानसशास्त्राची काही बाबतीत जवळीक लक्षात आली, यायला लागली.

पतंजली योगाचा अभ्यास पण डॉक्टरांनी केला आहे. त्याबाबत ते म्हणतात की, योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध आहे. मनात ह्या वृत्ती किंवा भावनात्मक प्रतिक्रिया उमटतात, त्यांच्यापासून मुक्ती म्हणजे योग, पण ती मुक्ती कशी मिळवायची? भावना दाबून, दमन करून ते घडत नाही. त्यामुळे मनात अजूनच ताण, दबाव निर्माण होतो व कधीतरी त्याचा स्फोट होतोच. मग ती मुक्ती ध्यानाने कशी साध्य होईल. सॅन्सिटिव्हिटी ट्रेनिंग या अमेरिकन प्रयोगशाळेत डॉक्टरांनी काही वर्षापूर्वी शिक्षण घेतले आहे. शरीरावर उठणाऱ्या संवेदना व मनात उठणारे विचार यांच्याप्रति जाणीवपूर्वक लक्ष दिले, तर आपले खरे मन कळते हे त्या प्रयोगशाळांमधून शिकवतात.

डॉक्टरांनी विपश्यना हे दुसऱ्यांदा केले तेव्हा पहिल्यापेक्षा दुसऱ्यांदा त्यांना ते जास्त उपयोगी पडले. त्यात त्यांना एक नवा अर्थ समजला, मन =(विचार) + (प्रतिक्रिया) =(शब्द, वाक्य, प्रतिमा) + (श्वास, शिराशिरी, धड, अशा संवेदना) शरीरावर उठणाऱ्या संवेदनांना अनुभवण्याचा, बघण्याचा अभ्यास विपश्यनेमध्ये करवतात. म्हणजे डशपीशींळींळीं िरळपळपस चे झाले.

ध्यानाचा अभ्यास म्हणजे या मनातील संवेदनांकडे तटस्थपणे बघत राहण्याचा अभ्यास, विचार येत आहेत, मनाच्या स्टेजवर क्षणभर पिंगा घालत आहेत, लुप्त होत आहेत, ते माझे विचार आहेत. माझ्या भावना आहेत अशी आपुलकी, गुंतवणूक न वाटू

देता तटस्थपणे बघत राहायचे. तटस्थपणे बघण्यात आपोआप प्रतिक्रिया थांबाव्या. निव्वळ बघत असल्यासारखे मनाच्या पटलाकडे बघायचे. अतिशय जागरूकपणे, सावधरीतिने, तटस्थ राहून निव्वळ बघत राहायचे. हे जे. कृष्णमूर्ती यांच लहेळलशशशी रुरीशपशी डॉक्टरांनीपण आत्मसात केल्यामुळे ध्यानाच्या वेळी केलेला अभ्यास हळूहळू मनाला शिक्षण, सवय देत जातो असे त्यांच्या लक्षात आले. दिवसाच्या इतर वेळांमध्ये, इतर स्थितींमध्ये देखील ही सवय प्रवेश करू लागते आणि नकळत ध्यान जीवनाच्या इतर क्षणांनाही प्रभावित करायला लागते. तटस्थता आली म्हणजे तेवढ्या प्रमाणात विकार, चित्तवृत्ती शांत होतात हे डॉक्टरांच्या लक्षात आले.

पुढील अभ्यासात डॉक्टरांच्या असे लक्षात आले की, विचार व संवेदना यांना बंद करणे शक्य नाही, ती वृथा धडपड आहे. तीच एक नवीन वृत्ती होते, आवेग होतो. म्हणजे सगळेच मुसळ केरात. फक्त त्यांच्याकडे न बघता गुंतता बघत राहणे. विपश्यना म्हणजे पश्यना, विशेष बघणे ! न गुंतता बघण्याची साधना किंवा अभ्यास म्हणजे ध्यान! ध्यान म्हणजे एकाग्रतेची साधना नाही किंवा निर्विचार अवस्थेची आराधना नाही, साक्षात्काराची तर नाहीच नाही. तटस्थ बघण्याचा, कलेचा तो अभ्यास आहे. आणि त्यानंतर एक दिवस डॉक्टरांना हे कोडे सुटले आणि त्यांच्या लक्षात आले, “अरे! आपण कसल्या मृगजळाच्या मागे धावत होतो व त्यापायी असमाधानी होत होतो? भ्रमासोबत लढत होतो, भ्रमाशी लढणे म्हणजेच भुताशी लढणे. जे नाहीच त्याच्याशी लढलो तर कधीच जिंकू शकत नव्हतो. सर्वोत्तम उपाय लढणे, सोडणे व त्या भ्रमाकडे शांतपणे बघून तो निव्वळ भ्रम आहे हे समजून घेणे”.

विमलाताई ठकार, विपश्यना शिकवणारे गोयंका, विनोबा भावे, जे कृष्णमूर्ती यांच्या सगळ्यांच्या शिकवणीचा जबरदस्त पगडा डॉ. अभय यांच्यावर होता. त्यामुळे डॉक्टरांची वैचारिक स्पष्टता वाढत चालली होती आणि मुक्ती, ईश्वरदर्शन याबद्दलच्या त्यांच्या अवास्तव अपेक्षापण संपत आल्या. मनाची तळमळ कमी व्हायला लागली, गोंधळ कमी झाला, साशंकता कमी झाली व डॉक्टरांना त्यांचा मार्ग समजला. त्यावरून

आता डॉक्टर अभय यांना ते कुठे व कसे पोहोचणार याचा नकाशाही स्पष्ट झाला. डॉक्टर म्हणतात, “पुढील व्यवहारी आयुष्याच्या चालीत केव्हा मी प्रबळ होत गेलो व माझे आणि इतर असे जगाचे विभाजन होत गेले कळलेच नाही. हळूहळू संवेदनशीलता, उत्कटता कमी होत गेली. वयाचा परिणाम, परिपक्वता, व्यावहारिकता म्हणत मी ती स्विकारत गेलो, पण रस सुकत गेला. पण योगाभ्यासाने तो रस परत मिळत गेला, टवटवी परत आली असे प्रामाणिकपणे कबूल करतात. प्राणायाम व योग हे त्या क्षणात घडणाऱ्या अनुभवांप्रति सज्ज व संवेदनशील करतात. ‘ढहळी ळी ळीं, छींहळपस हर्शिषी पशुं!’ हे जे वाक्य आहे तो योग्याभ्यासाचा आशय आहे. सध्याचा क्षण, हा श्वास, ही शरीरातील संवेदना ही जाणीव हेच या क्षणांचे सत्य असे डॉक्टर मानतात.

काही गोष्टीत डॉक्टरांना खंत वाटते की, यौगिक साधना व ध्यानातून त्यांना आरोग्य व प्रसन्नता मिळाली, तरी मनातील विकार कमी झाले असा अनुभव अजून त्यांना आला नाही. सोऽहं तरी कळले पण भावनेत वृत्तीत आले नाही. यातून डॉक्टरांची अशी भावना झाली आहे की, ज्ञान व ध्यानमार्गातून मिळणारे पांथेय आवश्यक व महत्त्वाचे असूनही चित्तशुद्धीसाठी, मन निर्मळ, उदार व विनयी करण्यासाठी जोडीला प्रेम व भक्तीची भावना हवी. सतत व्यापकतेची भावना व्हायला उपायही भावनेचा हवा. प्रेम हे माणसाला व्यक्तिगत स्वार्थाच्या पिंजऱ्यातून सोडवून इतरांशी जोडत व भक्ती ही विश्वाशी, ईश्वराशी जोडते.

डॉक्टर म्हणतात, ध्यानाच्या दरम्यान शांती व आनंद यांचा अनुभव का होतो? ताणरहित स्थितीत विकारांची वादळ व विक्षेप शांत असतात. काहीच करायचे नसते. केवळ आपल्या व विश्वाच्या अस्तित्वाचे निर्विकल्प भान ठरते. या अवस्थेत मी विश्वाशी जोडलेला असतो. आवेगरहित प्रेमाची मिठी असते, ताण सुटतात, एकटेपण मिटते, केवळ एकरूप असल्याचा अनुभव शांती व प्रसन्नता देणारा असतो. मुक्ती आणि अहंकार याबद्दल बोलतांना डॉ. बंग म्हणतात, “मला एक दिलासा आहे. ज्ञान व ध्यानाने जर मला मुक्तावस्था साधली नाहीतर भक्तिभावनेचा अंतिम आसरा आहेच. जे बुद्धी व

प्रयत्नांनी साधू शकणार नाही ते समर्पणाने साधू शकेल. पण तसे समर्पण आतून येण्यासाठी पुष्कळ अहंकार अजून धुवावा लागेल.”४१

शेवटी जगण्याचा प्रत्येक क्षणच पुजा व्हावी. डोळे, कान बंद करून वेगळे बसण्याची धडपड करू नये अशी अवस्था यावी ही प्रत्येकाची महत्त्वाकांक्षा अध्यात्म मार्गातील साधकांची. जीवनात सतत ईश्वर दर्शन घडावे ही भावना निर्माण कशी होईल? केनोपनिषदमधे सांगितलेले, प्रत्येक बोधातून ईश्वर विदित झाला पाहिजे. कळला, जाणवला पाहिजे. या इहलोकातच याची देही याची डोळा ईश्वर अनुभवला तर खरे (अष्टादिशी). डॉक्टर अभय बंग यांच्या म्हणण्याप्रमाणे ते स्वतःला अजून शोधतच आहेत, त्यांना कधी तळमळ वाटते. आजचा दिवसही गेला व ती स्थिती अनुभवली नाही. कधी त्यांना शांत वाटते तर कधी दिवसभर नाही, पण काही क्षणांपुरता तसा भाव जाणवतो हे आश्वासनच आहे त्यांच्या साधनेचे म्हणूनच पुस्तकाचा समारोप करतांना ते म्हणतात, देवाचिये द्वारी उभा क्षणभरी, तेणे मुक्ती चारी साधियेल्या !

**६.९ ध्यान आणि त्याच्या पद्धती : स्वामी विवेकानंद :**

भगवान श्री. रामकृष्ण स्वामी विवेकानंदांचा उल्लेख ‘ध्यानसिद्ध’ म्हणून करत असत. अशा या ध्यानसिद्ध महर्षींच्या आध्यात्मिक अनुभूतिगम्य विवेचनावर ध्यान आणि त्याच्या पद्धती हे पुस्तक आधारित आहे. स्वामी विवेकानंदांनी फक्त भारतीय आध्यात्मिक परंपरेचाच अभ्यास करून त्यानुसार ध्यानाविषयीच्या विविध पैलूंना आपल्यासमोर ठेवले नाही तर मनुष्य-जीवनासाठी व त्याच्या ध्येयासाठी त्यांची आवश्यकता का हे देखील आपल्यासमोर मांडले आहे. त्याचबरोबर त्यांनी गंभीर ध्यानाद्वारे सुप्त आध्यात्मिक शक्ति ला जागृत करून दैनंदिन व्यवहारिक जीवनामध्ये दिव्यता प्राप्त करण्याविषयी देखील अधिक भर दिलाय.

हे पुस्तक मूळ इंग्रजी भाषेत असून त्याचे मराठीत भाषांतर स्वामी चेतनानंदांनी केले आहे. आपण ध्यान कसे करावे हे शिकवण्यासाठी स्वामी विवेकानंदांना जणू पुन्हा साकार केले आहे. त्यांच्या समग्र वाङ्मयातून वेचलेले हे छोटे छोटे वेधक परिच्छेद



आपल्याला धर्म म्हणजे काय? त्याची आपल्याला नितांत गरज का आहे? आणि आपल्या जीवनाचे ते अभिन्न अंग होण्यासाठी आपण त्याचा अभ्यास निश्चित कसा केला पाहिजे हे सर्व सांगतात.

विवेकानंद ध्यानाबद्दल बोलतांना म्हणतात की, मनुष्याला ईश्वराशी जोडण्याचा मार्ग आहे ध्यान. ध्यान करण्याच्या विविध पद्धती आहेत, पण त्या सर्वांचे मुख्य उद्दिष्ट आहे- मायेच्या जाळ्यातून निसटण्याचा मार्ग दाखवणे. सर्व दुःखकारक अशा मायेच्या जाळ्यातून निसटण्याचा मार्ग दाखवणे आणि मनुष्याच्या हृदयात शांती आणि आनंद आणणे. सभोतालच्या जगामुळे होणाऱ्या चिंता आणि ताण प्रलोभने आणि नैराश्यांनी सर्व बाजूंनी ठोकरा खाणारा आणि त्याच सोबत स्वतःमध्ये फार मोठ्या रिक्तपणाची जाणीव असलेला सध्याच्या काळातील माणूस चहूबाजूंनी संकटकालीन परिस्थितीत आहे. जीवनातील शाश्वत मूल्ये कोणती असावीत याविषयी तो ठाम निश्चय करू शकेनासा झाला आहे. तो खरोखर जे शोधत आहे कदाचित अजाणतेपणी ते आहे स्वातंत्र्य, आनंद स्थैर्य आणि आंतरिक शांती. तो ते कसे प्राप्त करू शकेल याचे एकच उत्तर आहे ध्यान.

प्रस्तुत पुस्तकात लेखक आपले मत मांडत आहेत की, ध्यानासंबंधी विशेष सूचना कोणालाही पुस्तकातून गोळा करता येत नाही. खरेतर त्या अधिकारी गुरूकडूनच ग्रहण करायच्या असतात. तसेच शिष्याचा स्वभाव व त्याची आध्यात्मिक योग्यता पाहूनच त्या शिकवाव्या लागतात. तरीसुद्धा महापुरुषांच्या शब्दांमध्ये प्रचंड टिकाऊ शक्ति असते आणि म्हणूनच स्वामी विवेकानंदांच्या शब्दांमधून फक्त ध्यानासांबंधीच्या साधारण तत्त्वांशी ओळख होते असे नव्हे तर स्वतःतील दिव्यत्वाच्या अनुभूतीसाठी आवश्यक असणारी प्रेरणा व शक्ति सुद्धा मिळते.

हे पुस्तक दोन भागांमध्ये विभागले गेले आहे एक आहे योगानुसार ध्यान आणि दुसरे आहे वेदान्तानुसार ध्यान. प्रथम भागात ध्यानाविषयी गुढ संकेतगर्भित आणि व्यावहारिक दृष्टीकोन प्रतिबिंबित झाला आहे. तर दुसऱ्या भागात विशेषकरून तत्त्वज्ञानात्मक आणि अलौकिक दृष्टीकोन आहे. तरीसुद्धा दोन्ही मार्गांमध्ये

साक्षात्कारासाठी ध्यान हेच सर्वोच्च साधन असल्याविषयी भर देण्यात आला आहे आणि दोन्ही मार्ग साधकाला त्याच लक्ष्याप्रत जाण्यासाठी निर्देशित करतात.

स्वामी विवेकानंद ध्यान म्हणजे काय हे सविस्तर सांगतांना म्हणतात की, ध्यान ही एक अशी शक्ति आहे की जी आपल्याला त्या सर्वांचा (गुलामी आणि प्रकृती) प्रतिकार करण्यास समर्थ करते. ध्यानात तुम्ही क्षणभर ही प्रकृती बदलू शकता, जर तुमच्या ठायी ते सामर्थ्य असल्यास ते आपल्यासाठी स्वर्ग ठरणार आहे, तीच मुक्ती असणार आहे. ध्यानाचे सामर्थ्य हे असे आहे.

ध्यानाचे अनेक मार्ग आहेत हे अभिप्रेत करतांना स्वामीजी सांगतात की, मनाचे नियमन करा. मन हे सरोवरासारखे असून त्यात पडणारा प्रत्येक दगड त्यात लाटा उत्पन्न करतो आणि या उत्पन्न होणाऱ्या लाटा तुम्हाला स्वतःला पाहू देत नाही. अनेक गोंधळ निर्माण करतात या विचारांच्या लाटा आणि या लाटा आपण ध्यानाच्या सामर्थ्याने थांबवण्यास हव्यात किंबहुना ध्यानामुळे आपण त्यावर काबू मिळवितो.

स्वामी विवेकानंद म्हणतात की, ध्यान हे आनंदप्रत पोहोचण्याचे द्वार आहे. प्रार्थना, अनुष्ठाने व उपासनेचे इतर सर्व प्रकार हे ध्यानाचे निव्वळ प्राथमिक धडे होत. काही शब्दांचा, फुलांचा, मूर्तीचा, मंदिरांचा, दीप ओवाळणे इत्यादींसारख्या अनुष्ठानांचा उपयोग केल्याने मनामध्ये ध्यानाची वृत्ती जागृत होते. परंतु ही वृत्ती सर्वदा मनुष्याच्या आत्म्यातच असते. लोक ही वृत्ती जागृत करण्याचा प्रयत्न करीत असतात. पण ते अजाणता करीत असतात ते आपण जाणीवपूर्वक केले पाहिजे. ध्यानाचे सामर्थ्य हे असे आहे. ध्यानाची सवय किंवा वळण हे सावकाशपणे, पायरीपायरीने लावायचे असते हा काही पोरखेळ नाही याची जाणीव स्वामी विवेकानंद आपणास करून देतात.

पुढे सत्याच्या शोधाबद्दल मार्गदर्शन करतांना स्वामी विवेकानंद असे नमूद करतात की, स्वतःला काही प्रत्यक्ष अनुभूती आल्याखेरीज कुणीही खरोखर धार्मिक या संज्ञेस पात्र होऊच शकणार नाही. ह्या अनुभूती कशा प्राप्त करून घ्याव्यात हे शिकविणाऱ्या शास्त्रालाच योग असे नाव आहे. माणसाला सत्य हवे असते. सत्याची स्वतःला प्रत्यक्ष

अनुभूती हवी असते आणि देव म्हणतात की, सत्य हे आकळले ते असे समोरासमोर पाहिले, ते असे अंतरीच्या अंतरी जाणवले म्हणजेच माणसाचे सर्व संदेह विरतात, त्याच्या जीवनातला अंधार सरतो, अंतःकरणाच्या गाठी सुटतात.

ध्यानाबद्दल माहिती देतांना स्वामी विवेकानंदांनी अनेक छोट्या छोट्या गोष्टींचा पण विचार करून मार्गदर्शन केले आहे. त्यात ध्यानातील वातावरण, ध्यानाकरिता आवश्यक असलेली जागा, ध्यानाची वेळ याबद्दल ते आपल्याला सविस्तर सांगतात. ध्यानाचे सामर्थ्य याबद्दल स्वामी विवेकानंद सांगतात, ध्यानाचे सामर्थ्य आपल्याला सर्व काही मिळवून देते. तुम्हाला जर प्रकृतीवर प्रभुत्व मिळवायचे असेल, तर ते ध्यानाद्वारा तुम्ही प्राप्त करून घेऊ शकता. स्वामीजी म्हणतात की, आज जी शास्त्रीय सत्ये शोधून काढण्यात येतात, ध्यानाच्याच शक्ति ने ही माणसे जणू काही आपला आत्मा घुसळून काढतात आणि त्यासरशी महान सत्ये वर येतात व प्रकट होतात. म्हणून ध्यान ही ज्ञानाची सर्वश्रेष्ठ शास्त्रीय पद्धत होय. ध्यान म्हणजे सर्वकाही अंतिम सत्यात-आत्म्यात विलीन करून टाकण्याचा अभ्यास होय.

स्वामी विवेकानंद यांना त्यांच्या शिष्यांनी काही प्रश्न विचारले आहेत त्याची अतिशय चपखल उत्तरे स्वामीजींनी दिली आहेत. यात उत्तरे देतांना स्वामी विवेकानंद म्हणतात, “आपण शरीराच्या आत ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा. मन येथे असावे, की तेथे असावे हा प्रश्न दूरचा आहे. मानसिक भूमिकेवर पोहोचावयास बराच अवधी लागतो. निग्रहशून्य व चंचल मन आपल्याला सदैव खाली ओढेल. मनाचे विश्लेषण स्वतः मनाकडूनच होते म्हणून मनाचे शास्त्र-मानसशास्त्र हे सर्व श्रेष्ठ शास्त्र आहे”.

ध्यानासंबंधी प्रश्नांची उत्तरे देतांना स्वामी विवेकानंद आपणास काही मार्गदर्शक सूचना देतात. स्वामी विवेकानंद सांगतात की, कोणत्याही एका वस्तूवर मन केंद्रित करण्यालाच ध्यान म्हणतात. कोणत्याही सामान्य बाह्य विषयाच्या आश्रयाने ध्यानाचा अभ्यास केल्यास मन एकाग्र होते, ध्यान साधते. ध्यान करीत असतांना साधकाने तेलधारेप्रमाणे मन अखंडितपणे एकाच वस्तूवर लावून ठेवावयास हवे. याबद्दल आग्रही

भूमिका मांडताना स्वामी विवेकानंद पुढे मार्गदर्शन करतांना म्हणतात की, सामान्य माणासाचे मन प्रथम प्रथम सैरावैरा धावत असते. मनात तेव्हा उठणाऱ्या सगळ्या विचारांकडे स्थिरपणे बघायला शिकायला हवे. तसेच सतत मनात विचारांचे काहूर उठणे व अनेक विचारांची मनात गर्दी होणे हे साधकाचे मन क्रमशः स्थिर होत आहे याचेच प्रमाण आहे असे स्वामीजी नमूद करतात. स्वतःच्या मनाच्या सर्व शक्तिंची एकाग्रता हेच आपल्याला ईश्वरदर्शनाचे सहाय्य करणारे एकमेव साधन आहे. स्वामी विवेकानंद पुढे मार्गदर्शन करतात की, “स्थिरभावाने, शांतचित्ताने त्याचे निदिध्यासन करा, त्यावर ध्यान करा. वृथा वाचाळतेत आपल्या शक्तिचा अपव्यय करू नका. कदाचित बाहेरील गडबड-धामधुम तुम्हाला क्षोभवू शकते, पण तुमची शांती भंग होऊ देऊ नका. ज्यावेळी तुमचे मन सर्वोच्च अवस्थेत जाते त्यावेळी तुम्हाला त्या साऱ्याची जाणीव राहात नाही, चुपचाप शांतपणे साधना करून शक्तिचा संचय करा आणि अशा रितीने अध्यात्मिकतेचा एक डायमॅनो (विद्युज्जनकयंत्र) बनून जा” असे योगानुसार ध्यान या पद्धतीचा समारोप करतांना स्वामी विवेकानंद सांगतात. त्यानंतर स्वामी विवेकानंद यांनी ध्यान आणि त्याच्या पद्धती यात वेदान्तानुसार ध्यान याबद्दल आपणांस सखोल माहिती दिली आहे, मार्गदर्शन केले आहे.

वेदान्ताचे ब्रीदवाक्य आहे : धर्माचा प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त करून घ्या, नुसत्या बडबडण्याने काहीही व्हावयाचे नाही. परंतु असा प्रत्यक्षानुभव लाभणे, आत्मसाक्षात्कार होणे अत्यंत कठिण आहे याची पण जाणीव स्वामीजी आपल्याला करून देतात.

वेदान्ताच्या उपदेशाचे सार सांगतांना स्वामी विवेकानंद म्हणतात, जगाकडे आपण दिव्यचक्षूंनी म्हणजेच ब्रह्मदृष्टीने बघावयाचे आहे. वेदान्ताइतके जाज्वल्य वैराग्य आणखी कोणीच शिकवित नसेल, मानवी जीवन सुकवून टाकणे वेदान्ताला अभिप्रेत नाही. वेदान्तात सांगितलेल्या वैराग्याचा खरा अर्थ आहे, जगाकडे ब्रह्म दृष्टीने बघणे, वेदान्ताची शिकवण अशी आहे की, जगाकडे ब्रह्म दृष्टीने बघा कारण वास्तविकदृष्ट्या ते ब्रह्माखेरीज आणखी काहीच नाही.

स्वामीजी पुढे म्हणतात, की प्रत्येक जीव हा अव्यक्त ब्रह्म होय. बाह्य आणि आंतर प्रकृतीला वशीभूत करून स्वतःचे हे अ-व्यक्त ब्रह्मस्वरूप व्यक्त करणेच जीवनाचे परम उद्दिष्ट आहे. कर्म, उपासना, मनःसंयम वा ज्ञान यांपैकी कोणत्याही एकाचा वा एकापेक्षा अधिकांचा किंवा सर्वच उपायांचा अवलंब करून ते उद्दिष्ट साधा आणि मुक्त व्हा.

#### ६.१० नित्य निरंजन : जगन्नाथ कुंटे :

विविध ध्यानपद्धतींवर रसाळपणे तात्त्विक विवेचन करणाऱ्या वाङ्मयकृतींचा अभ्यास केल्यावर अभ्यासकाला 'ध्यान' या विषयावरील ललित स्वरूपातील वाङ्मयकृतींचा अभ्यास करणे आवश्यक वाटते म्हणून काही निवडक साहित्यकृतींचा येथे आढावा घेत आहे. या साहित्यकृती मराठी वाङ्मय समृद्ध करणाऱ्या तर आहेतच, त्याचबरोबर ध्यानपद्धतींमधून जी तत्त्वे सांगितली गेली आहेत, ती तत्त्वे, या ध्यानपद्धती वास्तव जीवनात अंगिकारल्यावर जे अनुभव आले ते चरित्र, कादंबरी, निबंधवजा स्वरूपात मांडले आहे. ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, ध्यानसोपान, ध्यानविज्ञान, जीवनमुक्तीचा मार्ग यासारखी ध्यानाची पुस्तके गद्य व माहितीपर अशी आहेत. ललितमध्येच डॉ. अभय बंग यांचे 'माझा साक्षात्कारी हृदयरोग' हे पुस्तक म्हणजे विविध ध्यानपद्धती व साहित्य वाचून चिकित्सकपणे ध्यान करून हृदयरोगावर फक्त मात केली एवढेच नसून आनंदी व संपन्न जीवन ध्यानामुळे ते कसे जगत आहेत याचा वस्तुपाठ आहे. याचप्रमाणे ललित साहित्यातील 'नित्य निरंजन' हे पुस्तकही व्यवहारात ध्यानमय जगण्याचा वस्तुपाठ म्हणून अत्यंत उपयुक्त आहे.

चार वेळा नर्मदा परिक्रमा करून त्या अनुभवांना शब्दबद्ध केलेले व अनेक सद्गुरूंचा वरदहस्त ज्यांना लाभला आहे असे श्री. जगन्नाथ कुंटे यांचे हे पुस्तक म्हणजे आदर्श जगण्याचा वस्तुपाठच आहे. आयुष्याच्या घनदाट जंगलात ध्यानाची वाट आपली आपणच शोधावी लागते. कारण आजुबाजूस भोंदू बुवा-बाबांच्या गर्दीत खरे वैराग्य असलेले सद्गुरू सापडणे अत्यंत कठीण आहे. लेखकाचे वैशिष्ट्य म्हणजे प्रपंचात राहूनही

साधना करता येते, प्रपंचात राहून कसे सगळे साध्य करता येते याचा अनुभव सिद्ध साधनामार्ग सांगणारे हे पुस्तक आहे. रूढ कल्पनांना धक्का देत करूणेचा वर्षाव करणारे हे पुस्तक आहे. जगन्नाथ कुंटे यांनी त्यांच्या साधनामार्गाच्या प्रवासाची व प्रवासामधील विलक्षण अनुभवांची ही रसाळ, वेधक व मार्गदर्शक कहाणी आहे.

लेखकाने केवळ बारा दिवसांत हे पुस्तक लिहिले आहे. नवीन साधकांना प्राथमिक माहिती व या मार्गात पुढे असणाऱ्यांना अधिक सखोल ध्यानाची माहिती देणारे पुस्तक आहे. या प्रवासाच्या प्रारंभीच लेखकाने शब्दांमागचा अर्थ जाणवला की, भावना कशा उचंबळून येतात, आनंदाचे उमाळे, हुंदके दाटून येतात याचे चित्रमय वर्णन केले आहे. 'युगायुगाचा भणंग योगी' या पंक्तीतूनच लेखक आपल्याला हिमालयात घेऊन जातात. शुभ्र हिमावर बसलेल्या श्रीशंकराची भणंग जोग्याची मूर्ती, भोवती निळं निळं आकाश, गळ्यात थंडगार नाग व शेजारी त्रिशुळावर डमरू, घट्ट पद्मासन, समोर वासना, आसक्तीच्या लाकडाची पेटत असलेली धुनी व शेजारी तपात मग्न असणारी कामिनी एकेक शब्द कल्पना वाचकांपुढे लेखक साक्षात् हिमालय उभा करतात. हा कल्पनाविलास वाचक प्रत्यक्ष अनुभवतो व लेखकाने या रूपाच्या माहितीमुळे आपल्या शरीराची, मनाची एकूण आपल्या अस्तित्वाची जाण नाहिशी होऊन चिदानंद रूपम शिवोऽहम् अशी अवस्था होते याचे वर्णन केले आहे.

विपश्यना, ओशो, समर्पण, तेजज्ञानध्यान या व अशा ध्यानपद्धतींमधून ध्यान लागल्यावर जी स्थिती होते ती स्थिती लेखक प्रत्यक्ष जगत आहेत असेच या पुस्तकांमधून प्रतित होत राहते. अध्यात्माची ही मुमुक्षा लेखकाला लहानपणापासूनच लागली आहे. किंबहुना हे अध्यात्माचे देणे त्यांना जन्मजन्मांतरांचे लाभले आहे असा विश्वास लेखकांना आहे. लेखक स्वतःला लहानपणापासूनच विक्षिप्त, माणूस नव्हे तर पशूपेक्षाही हीन, कोणताही विधिनिषेध नसणारे, वाया गेलेले द्वाड आहेत असे मानतात. मात्र सद्गुरूकृपा व पूर्वजन्माच्या संचिताचे देणे लाभल्याने ऋषिकेश, हिमालयातल्या जंगलामधून साधना केली. जरी लेखक स्वतःला जरी वारंवार बेफिकीर, माजोर्डा, अवखळ, टारगट,

मस्तवाल, भणंग मानत असले तरी संपूर्ण पुस्तकामधून त्यांच्यातील करुणामय, प्रेमळ, सुखानंदाचे रूप आपल्यापुढे सतत पाझरत राहते.

स्वतःबद्दलच्या या रूपात सांगत असताना प्राध्यापकांशी देव आहे की नाही, देवदर्शन होते का यावर वादविवाद झाला त्याचे वर्णन केले आहे. देवाच्या संदर्भात लेखकाने देव व दर्शन या अगदी प्राथमिक, अलीकडच्या गोष्टी आहेत. दर्शन व्हावे हा विचार अगर बुद्धी जागेवर असण्याची खूण आहे. हा विचार संपला की खरी साधना सुरू होते. समोर दिसणाऱ्या चैतन्याशी एकरूप होणे म्हणजे ध्यान होय हे पटवून दिले आहे. शब्दांच्या व्यक्त अर्थापेक्षा गुढार्थ त्यांनाच समजतो हे साधनेचा पत्थर फोडून अनुभवाचे अमृत पितात हे स्पष्ट करत ज्याची प्रतिमा आपल्या मनात असते त्याचेच साधनेत दर्शन होते ही अनुभवण्याचीच गोष्ट आहे हे स्पष्ट केले आहे.

मुख्य कथेला सुरुवात करण्यापूर्वी लेखकाने ध्यानाला बसल्यावर होणाऱ्या क्रियेचे वर्णन केले आहे. या प्रक्रियेचे वर्णन करतात, ध्यानास पद्मासन किंवा सुखासनात स्थिर होऊन ज्ञानमुद्रा करावी. ताठ बसावे, पाठीचा कणा म्हणजे मेरूदंड ताठ हवा, डोळे मिटले तरी आतून उघडेच असतात, त्याने आतूनच समोर बघावे, विचारांची चित्रमालिका शांतपणे पाहात बसावी. सुरुवातीला आत्यंतिक विभत्स विचार डोळ्यांना दिसतात. घाबरून उठावेसे वाटले तरी उठू नये, ओंगळ विचार आहेत म्हणून विचारांना अडवू नये तर मन रिकामे होऊ द्यावे. हे अभद्र विचार हळूहळू बंद होतात व मग स्वप्नवत साहित्य विचारांचे दर्शन होते. अनेक सत्पुरुषांचे, संतांचे दर्शन होते. खूप व्याकूल होऊन रडावेसे वाटते.

ध्यानाच्या प्रक्रियेचे वर्णन लेखकाने ओघवत्या शैलीमध्ये केले आहे. हे वर्णन वाचताना लेखकांनी ध्यानाच्या फक्त तात्त्विक अगर सिद्धांतात्मक बाबींवर न बोलता या सगळ्याची प्रत्यक्ष अनुभूती घेतली आहे हे वाचकाला सतत प्रतित होत राहते. सात्विक विचार येणे, दर्शन होणे कितीही आनंददायी व सुखदायी असले तरी ही अवस्था म्हणजे ध्यान नव्हे. ध्यानावस्था त्याच्यापलिकडची असते. ध्यानाच्या पुढच्या अवस्थेचे विवेचन

येथे लेखकाने केले आहे. अंगळा अगर सात्त्विक कसेही असले तरी ते विचारच आहेत व हे भासात्मक आहे. निरंतर ध्यान केल्यावर हळूहळू विचारांचा प्रवाह थांबतो, निर्विचार अवस्था प्राप्त होते. आपण नित्य निरंजन या अवस्थेत पोहचतो. तरीही ही खरी ध्यानावस्था नाही. या अवस्थेत कमी प्रमाणात का होईना सूक्ष्म अहंकाराची जाणीव असते. अहंकार, वासना, आसक्ती असतेच. हळूहळू चैतन्याची जाणीव होते, नकळत प्राणायामाची क्रिया चालू होते. कुंडलिनी शक्ति जागृत होते. जीव शिवात मिसळून शिवमय होतो. तो पूर्णतः पूर्णमिदम् बनतो. शुन्यात शुन्य अशी अवस्था होते.

ध्यानप्रक्रियेचे अगदी जिवंत चित्रण येथे लेखकाने वाचकांसमोर उभे केले आहे. लेखकांच्या भाषेला नाद, लय, ताल आहे. शब्द हे भाव पोहचविण्याचे फक्त माध्यम असले तरी हा भाव पोहचवण्यासाठी शब्दांमध्ये किती सामर्थ्य आहे हे साधक वाचकाला प्रतित होत राहते. या ध्यानप्रक्रियेनंतर लेखकाचा व या कथेतील पात्र अविनाश यांचा अध्यात्माचा प्रवास येथे उलगडला आहे. एम.एस्सी. असलेला अविनाश मराठी कुटुंबातील असलेल्या या तरुणाला आर्थिक सुबत्ता आहे. सुंदर व समजुतदार पत्नी व छोटी मुलगी आहे. स्वप्नवत आयुष्य असलेला अविनाश गृहस्थी जीवन जगताना समाधानी अजिबात नाही. या सुखोपभोगाच्या पलीकडची तृष्णा त्याला लागली आहे. वैराग्याकडे, साधनेकडे त्याचा कल झुकत आहे. वेगवेगळ्या पद्धतीने आध्यात्मिक साधना तो करतो, पण तिथेही पूर्ण वैराग्य प्राप्त झालेले नाही. अहंकार, आसक्ती व मुख्य म्हणजे कामवासना तशीच आहे. ध्यानाला बसल्यावर स्त्रीदेह सतत आठवून त्याची अगदी गलितगात्र अवस्था लेखकाने उभी केली आहे.

विविध ध्यानपद्धतींमधून ध्यानसाधना करताना आसक्ती सुटत नाही हे वारंवार प्रतिपादले आहे. तेच येथे वर्णिलेले आहे. कामवासना न सुटल्यामुळे ध्यानसाधना खंडित होणाऱ्या साधकांचे अविनाश हा प्रतिक आहे. या प्रकरणात अविनाशला ध्यान व अध्यात्मसाधनेबद्दल उपदेशक वा तत्त्वज्ञानाचा आव न आणता लेखकाने आपले विचार मांडले आहेत. शारीरिक वेदना, पीडा यातून होणारे दुःख यावर स्वानुभवाचे बोल



लेखकाने ऐकवले आहेत. ध्यानात नामस्मरणात रमून गेले की शारीरिक वेदनांची जाणीवच वाहात नाही. म्हणून कोणत्याही परिस्थितीत ध्यानाला बसणे हे लेखकाला महत्त्वाचे वाटते. निरंतर साधनेत विकृत, सात्त्विक विचार येतात, आपल्या आराध्य दैवताचे दर्शन होते यावर लेखकाने हे सगळे भास आहेत, मनाचे खेळ आहेत हे परखडपणे स्पष्ट केले आहे.

मन थकून बाजूला झाल्यावर निर्विचार अवस्थेकडे प्रवास चालू होतो व ध्यानात सहजपणे घडणाऱ्या योगिक क्रियांचे वर्णन येथे लेखकाने केले आहे. पाठीच्या भागावर मुंग्या चढणे, विजेचा लोळ जाणे, कपाळाच्या आत हालचाली होणे, रोषणाई चमचमणे, असे भास होत होत शरीराची घुसळण होते व आनंदाचा दंगा सुरू होतो. पण हे सगळे शरीराच्या आत चाललेले असते. बाहेरचे विश्व शांत असते. अंतरबाह्य आनंद भरून राहतो व या आनंदाची ओढ वाढत राहते. ध्यानात हे जाणवत राहते तरी हे भास आहेत हे लेखकाने स्पष्ट केले आहे. तसेच लेखकाचा एक मौलिक विशेष वाचकाला जाणवत राहतो. तो म्हणजे स्त्रियांकडे अत्यंत सन्मानपूर्वक पाहण्याचा दृष्टीकोन आई, बहिण, पत्नी इ. रूपात असणाऱ्या स्त्रियांबद्दल अपार कृतज्ञता लेखकांना वाटत आहे. लेखकांना पत्नी ही आईपेक्षा मोठी वाटते. पत्नीमध्ये मातृत्व, पत्नी, मैत्रिण, देवी अशा शक्ति ची सर्व रूपे ते पाहतात. रामकृष्णांच्या प्रभावामुळे पत्नीला ते नमस्कार करतात. लेखकाच्या मते, आध्यात्मिक प्रवास असूनही जीवनाचे पूर्णत्व पत्नीमुळेच लक्षात येते. यामध्ये संन्यास संकल्पनेचा अत्यंत नाविन्यपूर्ण विचार लेखकाने मांडला आहे. संन्यास म्हणजे स्त्रीचा द्वेष नसून स्त्रीचे मातृरूपात सर्वत्र दर्शन घेणे आहे.

**शक्तिपात दीक्षा :** शक्तिपात दीक्षा योग्य गुरूकडून झाल्यावर व्यवहारात मात्र आध्यात्मिक परिवर्तन झालेले दिसत नाही याची अगदी मुलभूत मीमांसा केली आहे. लेखक मानतात की, शक्तिपात दिक्षेने सर्वकाही सुलभ दररोज साधना केली तरच होते. रोज साधनेला भरपूर वेळ द्यायलाच हवी. यामध्ये सातत्य हवेच. गांभिर्याने, प्रेमाने ओढीने नियमित ध्यानसाधना करायला हवी.

ध्यानसाधनेने शक्तिपात दीक्षा झाली तरी वास्तवात चित्र मात्र वेगळेच दिसते. जे आदर्शाच्या विरुद्ध आहे. तरीही हे विसंगत वास्तव लेखकाने कुठेही लपवलेले नाही. शक्तिपात दीक्षा मिळालेली असूनही अशा व्यक्तिसंध्ये भ्रष्टाचारापासून सर्व दुर्गुणांचा ढिगारा जमा झालेला दिसतो. मग ध्यानसाधना काय कामाची? असा प्रश्न सामान्य माणसाच्या मनात उभा राहतो. सातत्यपूर्ण ध्यान हेच उत्तर आहे व याबाबतीत ढोंगीपणे, खोटेपणाने उगाच डोळे उर्ध्व लावून, गुरूची छबी डोळ्यापुढे आहे असले त्राटक करणाऱ्यांच्या वृत्तीवर जगन्नाथ कुंटे यांनी अक्षरशः शाब्दिक आसूड ओढले आहेत.

ध्यान किंवा तप करणे म्हणजे वेदना, पीडा मिळतील तेवढी आध्यात्मिक प्रगती होते अशा समजुतीने विश्वनाथने आत्मताडन वेगवेगळ्या मार्गाने करून घेतले. असाच प्रयोग गो. नी. दांडेकर यांनी कुणा एकाची भ्रमणकथा या आत्मचरित्रात केला असल्याचे लिहिले आहे.

जगन्नाथ कुंटे म्हणतात, “गृहस्थी असणाऱ्याने सुखसोयीची साधने न वापरण्याचा अट्टाहास ठेऊ नये. उदा. थंडी वाजते म्हणून शाल वापरण्यात गैर काही नाही. याबाबत अपराधीभाव ठेऊ नये.” अध्यात्मात नियम जरूर पाळावेत पण नियमांच्या जंजाळात अडकू नये. सर्वसामान्य माणसाला एकदम निर्विचार अवस्था प्राप्त करणे, ध्यानाची पायरी गाठणे शक्य नसते. अशावेळी नामस्मरण हा नवविद्या भक्तीचा मार्ग योग्य व हाच नामस्मरणाचा मार्ग श्री. गोंदवलेकर महाराजांनी सांगितला आहे. श्री. गोंदवलेकर महाराज म्हणतात, “नामस्मरणाने आपल्या दैवताशी आपण नकळत एकरूप होतो. शारीरिक त्रासाचा विसर पडतो, चोवीस तास सात्विक भावात राहतो” (गोंदवलेकर महाराज दैनंदिन प्रवचने). मात्र नामस्मरणाने हे परिणाम मिळत असले तरी हे परिणाम म्हणजे ध्यानाची अवस्था नव्हे. ध्यानासाठी पूर्वतयारी म्हणून फारतर उपाय करून पाहण्यास हरकत नाही.

नामस्मरण, पूजाअर्चा, पारायणे या सगळ्या कर्मकांडाची ध्यानात काही आवश्यकता नाही, उलट काही वेळा ही कर्मकांडे हेच साध्य बनते तर बहुतांशवेळा या

कर्मकांडांमुळे अहंकार उत्पन्न होण्याची शक्यता असते. कर्मकांडात भक्ती, प्रेम, साधनेची ओढ असेल तर ती साधना सफल होते. कर्मकांडासंदर्भात विवचनेच्या ओघात श्री. जगन्नाथ कुंटे यांनी पुनश्च अध्यात्मात स्त्रियांच्या असणाऱ्या स्थानाबद्दल विवरण केले आहे. अनेक संत, महात्मे, तत्त्वज्ञांनी पत्नी, मातेच्या रूपातच नव्हे तर सर्वच स्त्रियांचा सन्मान केला आहे. जगन्नाथ कुंटे उदाहरणे देऊन पटवून देतात की, “रामकृष्ण परमहंसांनी पत्नी सारदामां जवळ ठेवले, तिला आईच केले, संत तुकारामांनी बहिणाबाई कुलकर्णीला शिष्यत्व दिले, विवेकानंदांनी भगिनी निवेदितांना संन्यास दिला, लाहिरी महाशयांनी स्त्रियांना दिक्षा दिल्या. संत संन्यासी असू शकतात, संन्यासी संत असतातच असे नाही.” अर्थात स्त्रियांना असे स्थान देणारे विरळाच आहेत. बहुतेक जणांची कामासक्ती तशीच धगधगत राहिलेली दिसते. तसेच याबाबतीत स्त्रियांचीही चूक काही प्रमाणात आहेच. अज्ञानापोटी कोणाबरोबर बेकायदेशीर राहतो याची त्यांना जाणीव नाही. तर पैशाच्या लोभाने काही स्त्रियां गैरकृत्य करतात, फसवल्या जातात. अध्यात्मिक क्षेत्रातील एका अत्यंत संवेदनशील विषयाला श्री. जगन्नाथ कुंटे यांनी स्पर्श केला आहे.

या प्रकरणामधून अध्यात्म साधनेतून मिळणाऱ्या सामर्थ्याचा वापर समाजहिताकरिता व अभद्र असेल ते जाळण्यासाठी व्हावा हा दृष्टीकोन प्रतित होतो. गावच्या धर्माचार्यांनी नववधूचा पहिला भोग घेण्याच्या दक्षिण भारतातील प्रथेबद्दल ऐकताच स्वामी विवेकानंद संतापले व ती प्रथा बंद केली. साधनेची चित्शक्ति हे सर्व अभद्र जाळण्याकरता वापरायला हवी. हा लेखकाचा दृष्टीकोन स्पर्शून जातो. पण वास्तवामध्ये असे फार कमी घडताना आढळते. साधनेच्या विधीबाबत गुप्तता बाळगावी याचे व्यावहारिक कारण श्री. कुंटे यांनी दिले आहे ते म्हणजे दीक्षा घेतली, साधना करत असलो तरी बाह्य आचरण, वर्तन सुधारलेले नसते. त्यामुळे लोकांचे गैरसमज त्या व्यक्तिपेक्षा ध्यानपद्धती अथवा गुरुंबाबत होतात.

शक्तिपात दीक्षेबद्दल श्री. जगन्नाथ कुंटे यांनी जे वर्णन केलेले आहे ते ज्ञानेश्वरीमधील केलेल्या वर्णनाशी मिळते जुळते आहे. मणक्याच्या खालच्या भागात नागाप्रमाणे वेटोळे करून कुंडलिनी सोपलेली असते व मेरूदंडाकडून टाळूभागाकडे म्हणजे ब्रह्मरंधाकडे कुंडलिनीचा प्रवास असतो. मात्र मोक्षाचा प्रवास यापुढेही चालूच राहणे आवश्यक असते. अन्यथा ही शक्ति ब्रह्मानंदातून खाली येते. याचबरोबरीने नियमित साधना न केल्यास काय होते याचा परखड इशारा येथे दिला आहे. नित्य साधना न करणारा साधक भरकटतो, आळसामुळे साधकाने जे मिळवलेले असते ते गमावून बसतो. श्री. जगन्नाथ कुंटे नित्य साधनेचे महत्त्व अगदी अंतरंगात शिरून कळकळीने स्पष्ट करतात. श्री. जगन्नाथ कुंटे यांचा ध्यानातून प्राप्त होणाऱ्या आध्यात्मिक शक्ति च्या वापराबद्दल दृष्टीकोन अतिशय विशाल आहे. ध्यानातून, समाधीतून मिळणारा आनंद एकट्याने न घेता समाजासाठी या शक्ति चा वापर करावा हे प्रतिपादले आहे. सेवाकार्याला खूप महत्त्व दिलेले दिसून येते. अनेक संत व सत्पुरुषांनी खाली येऊन समाजाला सात्विक मार्गाची गोडी लावली यासाठी लेखक जगन्नाथ कुंटे अतिशय कृतज्ञ आहेत.

या शक्तिपात दीक्षेच्या चर्चेनंतर काही काळाने अविनाश या त्यांच्या शिष्याला शक्तिपात दीक्षा दिली. या भागाचे वर्णन केले आहे. ही दीक्षा देण्याचे श्रेय स्वतःकडे कुठेही न घेता अगदी अलिप्तपणे त्यांनी वर्णन केले आहे. तसेच साधनेच्या, कर्मकांडाच्या नियम पालनाबाबत त्यांचा उदार व परिवर्तनशील दृष्टीकोन दिसून येतो. काळानुरूप नवे बदल, विचार स्वीकारलेच पाहिजेत. जुने वा नवीन विचार विवेकाने स्वीकारायला हवे हा सुधारणावादी दृष्टीकोन प्रतित होत राहतो.

अविनाशबरोबर साधनारत असतानाच लेखक दिल्लीला आले व शेठजी व त्यांच्या पत्नी यांच्याशी त्यांची गाठ पडली. एक ऋणानुबंधांचे नाते त्यांच्यात तयार झाले. शेठजींच्या पत्नीला त्यांनी शक्ति स्वरूप मानले व त्यांच्या घरी राहून (गुरुआज्ञेनुसार) दीक्षा दिली. कृतज्ञतेपोटी शेठजी व त्यांच्या पत्नीने घर, संपत्ती जगन्नाथ कुंटे यांच्या

नावावर केली पण लेखक इतके निर्मोही होते की सगळे तिथेच सोडून ते ऋषिकेशला साधनेसाठी गेले व काही काळाने येऊन शेठजी व त्यांच्या पत्नीला मुक्तीचा मार्ग मिळवून देण्यास सहाय्य केले. हा कथा भाग रोमांचक पद्धतीने मांडला आहे.

६.११ समारोप :

जवळजवळ सर्वच पंथात, संप्रदायात काही धर्मात ध्यान करण्याबद्दल सांगितले जाते. त्यासाठी शेकडो नव्हे तर हजारो पद्धती शोधल्या गेल्या आहेत. तरीदेखील ध्यान लागेल याची खात्री तर नाहीच पण ध्यानाने आंतरिक शुद्धी होईल याची पण शाश्वती नाही. अनेक पंथात ध्यानासाठी ज्योती किंवा ॐ किंवा कुठल्यातरी प्रतिकावर बाह्यत्राटक, अंतःत्राटक करायला शिकवले जात असे. सुरुवातीला तर नाही, पण नंतर धोकादायक, त्रासदायक सिद्ध होणारा हा प्रकार आहे. सर्वात आधी एक गोष्ट लक्षात येते की, ध्यान म्हणजे मनाची एकाग्रता नव्हे, कारण मनाच्या एकाग्रतेतदेखील मन कोणत्या एखाद्या बिंदूवर सक्रिय तर असतेच आणि मनाच्या एकाग्रतेने अंतःकरण शुद्ध होत नाही. ध्यान ही मनाची निष्क्रिय अवस्था असते. शांत अवस्था असते. मनरहित होण्याची अवस्था असते. एकाग्र अवस्था नव्हे. त्यामुळे बाह्य कोणतेही आलंबन, बाह्य किंवा आंतरिक त्राटक यामुळे फारतर मानसिक तणावांपासून मुक्ती मिळते, मानसिक शांतीचा अनुभव येतो पण आत्मसाक्षात्कारापर्यंत पोहोचण्यासाठी या सर्व परिस्थिती फारशा उपयोगी पडत नाहीत.

यापूर्वीच्या प्रकरणांमध्ये ध्यानाच्या विशिष्ट अशा पद्धतींवर अभ्यास करून त्या ध्यानपद्धतींचे स्वरूप, वैशिष्ट्ये अभ्यासली आहेत. विशिष्ट अशा ध्यानपद्धतींचा पुरस्कार न करता ध्यानाचे येणारे अनुभव, ध्यानाचे झालेले आकलन व स्वानुभव इ. वर अनेक लेखकांनी लेखन केले आहे. त्यातील काही निवडक पुस्तके अभ्यासली असता त्यातून एक समाज सूत्र दिसून येते ते म्हणजे ध्यानाचा उपयोग चित्त शांत करण्यासाठी होतो तसाच चित्ताच्या पलीकडे जाण्यासाठीही होतो. सर्वच लेखकांनी विशिष्ट अशा ध्यानपद्धतींचा आग्रह धरलेला नाही तर ध्यान कशासाठी करणार हे पाहून त्याप्रमाणे

साधना वा उपासना निवडावी हा आग्रह धरला आहे. ध्यानाच्या व्याख्येबाबतही बहुतांशी ठिकाणी समानता आढळून येते. या पुस्तकांमधून अजून एक समान विचार दिसून येतो तो म्हणजे ध्यानसाधना ही सर्वांसाठी आहे. सांसारिक साधक व आध्यात्मिक साधक असा भेद केलेला नाही. ध्यानाबाबत संकल्प करून साक्षीभावाने साधना करण्याचा पुरस्कार केलेला दिसतो. डॉ. अभय बंग यांचा माझा साक्षात्कारी हृदयरोग या आत्मचरित्रात्मक पुस्तकामध्ये हृदयविकारामध्ये मृत्यूचे झालेले साक्षात् दर्शन व जगण्याचा आटापिटा करत असताना सापडलेला ध्यानमार्ग नवसंजीवनी कशी देतो हे स्पष्ट होते. तर ध्यानविज्ञान या पुस्तकातून आधुनिक, वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून ध्यानाची चिकित्सा केलेली दिसून येते. नित्य निरंजन जगन्नाथ कुंटे यांचे पुस्तक म्हणजे समाधिस्थ व जिवंत सद्गुरू व शिष्य यांच्यातील हृदयंगम संबंधाचे प्रतिक आहे. जगन्नाथ कुंटे यांनी भोंदूपणा, अध्यात्मक्षेत्रात चालणारी लुच्चेगिरी, फसवेपणा यावर कठोर प्रहार केले आहेत.

ध्यान, काल्पनिक स्वला नाकारून स्व ला शोधून काढते. ध्यानामुळे आपले भरकटलेले मन शांत होते. जन्मजात बुद्धीला परिपक्व व शुद्ध करण्यासाठी ध्यानाचा उपयोग होतो. अस्वस्थता, अधिरता, भिती तसेच नकारात्मक आचार-विचार यापासून वाचण्यासाठी तरल सावधानतेसह मोठ्या दक्षतेने एक आध्यात्मिक शिस्त लागते. ध्यानाच्या पद्धतींमध्ये श्रीमती विमलाजी ठकार यांची मौन पद्धतपण अतिशय प्रभावी आहे. त्या नेहमी सांगत असत की, मौनातून ध्यान साधते. चेतन, अवचेतन व अचेतन मनाने स्वतः होऊन स्वेच्छेने थांबणे म्हणजे ध्यान. मनुष्य एकदा ध्यान मार्गाला लागला व तो मार्ग त्याने खरोखरच अचुकपणे चोखाळला तर त्याच्या हातून नविन कर्म घडत नाहीत व हळूहळू पूर्वकर्मे भोगून संपवली जातात. साहजिकच त्याचा कर्माशय संपतो आणि तो अनाशय होतो. अनाशय झाल्यामुळे तो आपोआप मुक्त होतो.

६.१२ संदर्भ :

१. ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, डॉ. संप्रसाद विनोद, अनमोल प्रकाशन, ६८३, बुधवार पेठ, पुणे २, प्र. आ. १९९९, पृ. क्र. मनोगत १३

२. तत्रैव, पृ.क्र. २
३. जीवनमुक्तीचा मार्ग, स्वामी दत्तावधूत, वनिता ब्रुस, लालबाग, मुंबई, च. आ. २०१५, पृ. क्र. २२
४. उनि, ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, डॉ. संप्रसाद विनोद, अनमोल प्रकाशन, ६८३, बुधवार पेठ, पुणे २, प्र. आ. १९९९, पृ. क्र. ३४,३५
५. जीवनमुक्तीचा मार्ग, स्वामी दत्तावधूत, वनिता ब्रुस, लालबाग, मुंबई, च. आ. २०१५, पृ. क्र. १२
६. उनि, ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, डॉ. संप्रसाद विनोद, अनमोल प्रकाशन, ६८३, बुधवार पेठ, पुणे २, प्र. आ. १९९९, पृ. क्र. ८२
७. तत्रैव, पृ.क्र. ९७
८. हठयोग प्रदीपिकेतील सूत्र (१.३२) भावार्थ : ध्यान प्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे, द्वि. आ. २०१३, पृ. क्र. ४०
९. शवासनातून आत्मविकास, डॉ. संप्रसाद विनोद, अनमोल प्रकाशन, ६८६, बुधवार पेठ, पुणे २, आ. २००७, पृ. क्र. २०
१०. ध्यानविज्ञान लेख, प्रमोदभाई शिंदे, प्रसाद मासिक, ऑगस्ट २००५, पृ. क्र. ६९,७०
११. ध्यानविज्ञान, डॉ. यश वेलणकर, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे ३०, प्र. आ. २५ ऑगस्ट २०१६, पृ. क्र. १७,१८
१२. तत्रैव, पृ. क्र. ३३,३४
१३. तत्रैव, पृ. क्र. १४
१४. उनि, ध्यानविज्ञान लेख, प्रमोदभाई शिंदे, प्रसाद मासिक, ऑगस्ट २००५, पृ. क्र. ७०
१५. ध्यानविज्ञान, डॉ. यश वेलणकर, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे ३०, प्र. आ. २५ ऑगस्ट २०१६, पृ. क्र. ५५

१६. तत्रैव, पृ. क्र. ६३
१७. तत्रैव, पृ. क्र. ९९
१८. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध, महाराज, विश्वस्त गुरुतत्त्वयोग, शिवाजीनगर,  
पुणे ४, तृ. आ. २०११, पृ. क्र. २५
१९. ध्यानप्रचिती, स्वामी आनंद ऋषी, नविन प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे, द्वि.  
आ. एप्रिल २०१३, पृ. क्र. १११
२०. ध्याननियम, सरश्री, वॉव पब्लिशिंग्ज प्रा. लि., पुणे, प्र. आ. सप्टेंबर २०१६,  
पृ. क्र. ४०,४१
२१. ध्यान सोपान, स्वामी मुक्तानंद, सिद्धयोग प्रकाशन, चैन्नई, द्वि. आ. २०१२,  
पृ. क्र. २५
२२. ध्यान : मनाच्या चाळ्यांतून, चिंतामणि श्रीराम, श्री. अक्कलकोट स्वामी  
सेवामंडळ, अंबरनाथ, जि. ठाणे, तृ. आ. २००३, पृ. क्र. २२
२३. तत्रैव, पृ. क्र. १७,१८
२४. तत्रैव, पृ. क्र. १९, २४
२५. तत्रैव, पृ. क्र. २५
२६. गुरुर्ब्रह्माः गुरुर्विष्णुः, स्वामी श्री. सवितानंद, प्रसाद प्रकाशन, पुणे, पृ. क्र.  
१२३,१२४
२७. आनंदानं जगण्याची कला, स्वामी राम, मंजूल पब्लिशिंग हाऊस, नवी दिल्ली,  
पृ. क्र. १५८
२८. तत्रैव, पृ. क्र. १६२
२९. तत्रैव, पृ. क्र. १७०
३०. ध्यानधारणा : तंत्र आणि मंत्र, एन. सी. पांडा, उत्कर्ष प्रकाशन, पुणे-४, प्र.  
आ. १५ ऑगस्ट २००७, पृ. क्र. ४३
३१. तत्रैव, पृ. क्र. १८३



३२. तत्रैव, पृ. क्र. २१९
३३. ध्यान आणि जीवन, स्वामी चिन्मयानंद, सेंट्रल चिन्मय मिशन ट्रस्ट, साकी  
बिहार रोड, मुंबई ७२, पु. प्र. ऑगस्ट २०१२, पृ. क्र. १७
३४. तत्रैव, पृ. क्र. ५९
३५. तत्रैव, पृ. क्र. ८८,८९
३६. तत्रैव, पृ. क्र. ९१
३७. ध्याननियम, सरश्री, वॉव पब्लिशिंग्ज प्रा. लि. पुणे. प्र. आ. सप्टेंबर २०१६,  
पृ. क्र. ७२
३८. ध्यान आणि ध्यानाच्या पद्धती, स्वामी विवेकानंद, स्वामी ब्रह्मस्थानंद रामकृष्ण  
मठ, नागपूर १२, सा. प्र. २७-२-२०१४, पृ. क्र. १०,११
३९. ध्यानविज्ञान, डॉ. यश वेलणकर, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे, प्र.  
आ. २०१६, पृ. क्र. १००,१०१
४०. श्वासनातून आत्मविकास, डॉ. संप्रसाद विनोद, अनमोल प्रकाशन, पुणे, प्र.  
आ. २००७, पृ. क्र. ३८
४१. माझा साक्षात्कारी हृदयरोग, डॉ. अभय बंग, राजहंस प्रकाशन, आ. प. २००८,  
पृ. क्र. ९१

## प्रकरण सातवे

### उपसंहार

#### ७.१ संशोधनाचे फलित :

प्रकरण पहिल्यामध्ये ध्यान : संकल्पना, स्वरूप, चक्रे, नाड्या, कुंडलिनी शक्ति , अष्टांग मार्ग, धारणा, पतंजलीनिर्मित ध्यान संकल्पना इ. विवेचन विविध संदर्भ ग्रंथांमधून अभ्यासले व विविध ध्यानपद्धतींमध्ये या संकल्पनांचा वापर कशाप्रकारे केला आहे? हे अभ्यासले.

सरश्री यांचे तेजज्ञान फाऊंडेशननिर्मित ध्यान : ध्यानामध्ये 'मी कोण आहे'?, हे जाणणे, उद्देश, आंतरिक समृद्धता ध्यानामुळे कशी प्राप्त होते हे या पद्धतीत विशेषत्वाने स्पष्ट केले आहे. ध्यानाच्या प्राथमिक स्तरावर म्हणजेच नवसाधकांसाठी ही ध्यानपद्धती अधिक उपयुक्त आहे. विद्यार्थी वर्गाला ही पद्धत अधिक फायदेशीर ठरते. एकाग्रता या बाबीवर या पद्धतीमध्ये अधिक भर दिला आहे. बावन्न प्रकारच्या ध्यानप्रणालीचे वर्णन केले आहे. स्व-साक्षीचे ध्यान यासाठी स्वध्यान ही संकल्पना मांडली आहे. ध्यानमार्ग व मौन साधनेवर काम करण्यासाठी एक प्रायोगिक सराव पद्धती आहे.

प्रकरण दोनमध्ये गुरुतत्त्वयोग ध्यानपद्धतीचे प्रणेते श्री. अभयकुमार गंगाधर सरदार यांच्या या ध्यानपद्धतीचा अभ्यास त्यांचे ग्रंथ व संदर्भग्रंथावरून केला. ध्यान ही चैतन्याची प्रक्रिया आहे. तिला स्त्री-पुरुष, सोवळे ओवळे असे बंधन नाही. साक्षीभावाने ध्यान करण्याच्या प्रक्रियेचे वर्णन केले आहे. साधकांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे गुरुतत्त्वयोग शोध व बोध या पाच भागांच्या शृंखलेमधून दिसून येतात. त्यातील ध्यानाशी संबंधित विचारलेल्या प्रश्नांच्या उत्तराचांचे येथे विचार केला आहे. लेखकाची गुरु संकल्पना लेखकांना अमूर्त गुरु आहेत. त्या भागाचा येथे विचार केलेला आहे.

विमला ठकार प्रणित मौन ध्यानपद्धतीचा अभ्यास त्यांचे ग्रंथ व संदर्भग्रंथावरून केला. बालपणापासून आध्यात्मिक प्रवृत्तीच्या असणाऱ्या विमलाजींनी सामाजिक कार्यातही वाहून घेतले होते. जे. कृष्णमूर्तीचा प्रभाव त्यांच्यावर होता पण गुरुशिष्य असे

नाते दोघांनीही नाकारले. कारण विमलार्जींच्या मते आत्मशोधाची यात्रा ही एकट्याची असते. सतत अवधान व पूर्ण मौन हे त्यांच्या मते ध्यानाचे मार्ग आहेत. ध्यान हे जीवनव्यापी आहे म्हणून जीवन बदलण्याचा संकल्प कसा आवश्यक आहे हे सांगतात. अवधानाचा अभ्यास निवडरहित तटस्थतेने करणे या त्यांच्या ध्यानप्रक्रियेचे वैशिष्ट्यपूर्ण विवेचन या प्रकरणात केले आहे. मौन म्हणजे फक्त वैखरी वाणी न वापरणे एवढीच नसून व्यापक संकल्पना येथे स्पष्ट केली आहे. याबाबत येथे विवरण केले आहे.

**प्रकरण तीनमध्ये कल्याणमित्र श्री. सत्यनारायण गोयंका यांच्या विषयना ध्यानपद्धतीचा अभ्यास केला. मुलतः गौतम बुद्धाने सांगितलेली व कल्याणमित्र गोयंका यांनी भारतात आणलेली ही सर्वात लोकप्रिय पद्धत आहे. ओशोंच्या मते साऱ्या ध्यानपद्धतींचे सार विषयनेमध्ये आहे. ईश्वर वा गुरू या संकल्पना या ध्यानपद्धतीत नाहीत. ध्यानपूर्वक साक्षीभावाने विशेष रीतीने पाहणे म्हणजे विषयना होय. आनापानसति ध्यानपद्धतीत श्वासोच्छ्वासाकडे जाणीवपूर्वक अवधानपूर्वक लक्ष देणे म्हणजे आनापानसति व संवेदना वा विचार यांच्याकडे पाहण्याच्या प्रयोगाला विषयना म्हणतात. त्याचे विवेचन या प्रकरणामध्ये केले आहे.**

**प्रकरण चारमध्ये श्री. शिवकृपानंद स्वामीजीप्रणित समर्पण ध्यान याचा अभ्यास त्यांचे ग्रंथ व संदर्भग्रंथावरून केला. हिमालयात अठरा वर्षे वेगवेगळ्या गुरूंकडून साधना शिकून समाजातील प्रापंचिकांना ही दिक्षा देणारे श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी हे या ध्यानपद्धतीचे प्रणेते आहेत. सामुहिक ध्यान हे या पद्धतीचे वैशिष्ट्य आहे. अनुभूतीवर आधारित अशी ही ध्यानपद्धती आहे. आठशे वर्षांपासून ही पद्धत गुरूशिष्य परंपरेने हिमालय परिसरात प्रचलित होती. चेतनशक्ति चा अनुभूतीद्वारा परिचय यातून होतो. आभामंडल, चित्तशुद्धता ध्यानाने कशी साधली जाते व सत्याचे आध्यात्मिक व व्यावहारिक दर्शन स्वामीजींच्या ग्रंथसंपदेमधून मिळते. सिद्ध गुरूंकडून मिळालेल्या आध्यात्मिक शक्ति व ज्ञान गुरूप्रसाद म्हणून वाटला, त्याचे चिंतन या प्रकरणामध्ये करण्यात आले आहे.**

प्रकरण पाचमध्ये ओशो ध्यानपद्धतीचा अभ्यास त्यांचे ग्रंथ व संदर्भग्रंथावरून केला. मुळचे प्राध्यापक असणारे आचार्य रजनीश यांच्या सुरुवातीच्या ध्यानपद्धतीमध्ये अंतिम रूपाच्या अनुभूतीसाठी गुरूची, ध्यानाची आवश्यकता नाही. कारण प्रत्येकजण भगवद्स्वरूप आहे. स्वस्थ बसणे, शांत बसणे व ईश्वरस्वरूप जाणणे यासाठी सुरुवातीस फक्त मौन व शांत असणे एवढीच क्रिया असे. अध्यात्मसाधनेतील रूढ कल्पनांना धक्का देणारे विचार मांडले. पुढे १९७७ च्या सुमारास साधकांच्या आवश्यकतेपोटी हे गुरू झाले व ध्यानसाधनेचे धडे दिले. सक्रिय ध्यान ही नवी पद्धत सुरू केली. ओशो हे नाव धारण केले. ओशोचा एक अर्थ महासागरासारखे व्यक्तिमत्त्व व जपानी अर्थ साक्षात्कारी संत आहे. त्यांनी नवीन ध्यानपद्धती व जुन्या ध्यानपद्धती नव्या पद्धतीने मांडल्या त्याचे विवेचन या प्रकरणात केले आहे. सक्रिय ध्यानपद्धती वैशिष्ट्यपूर्ण आहे कारण यात दमित संस्कारांना वाट करून दिली जाते. त्यांचा निचरा झाल्यावर शांत ध्यानपद्धतीचा पुरस्कार येथे केला आहे.

प्रकरण सहामध्ये ललित व ललितेवर ध्यानसाहित्याचा अभ्यास केला आहे. या प्रकरणात विशिष्ट अथवा प्रथितयश ध्यानपद्धती व्यतिरिक्त व इतर ध्यानपद्धतींची पुस्तके, माझा साक्षात्कारी हृदयरोग या सारखे आत्मचरित्रात्मक पुस्तक, जगन्नाथ कुंटे यांचे नित्य निरंजन अशा पुस्तकांचा विचार करणेत आला आहे. प्रामुख्याने ध्यानाशी संबंधित असणाऱ्या या पुस्तकांमधून व्यवहारात ध्यानाचा कसा उपयोग येतो अशा तात्त्विक माहितीपर ध्यानाचे विवेचन ललित पद्धतीने येथे करण्यात आले आहे.

संशोधनाचे योगदान : मराठी वाङ्मयातील ध्यानधारणा साहित्याच्या अभ्यासाने अनेक सकारात्मक पैलू व्यावहारिक जीवनात उपयुक्त ठरू शकतात. वर्तमानातील संगणकीय क्रांतीमुळे, आर्थिक सुबत्तेमुळे व स्पर्धायुक्त जीवनशैलीमुळे माणूस अत्यंत ताणतणावाखाली, सतत चिंताग्रस्त असा जगत आहे. ध्यानपद्धतींवरील वाङ्मयाच्या वाचनाने मनावरील ताणतणाव, चिंता दूर करणाऱ्या मार्गाची दिशा मिळू शकते. आध्यात्मिक साधना करण्यासाठी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य आवश्यक आहे. हे

शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी विविध पुस्तकांमध्ये जे उपाय सांगितलेले आहेत त्यांचा समावेश या अभ्यासात करण्यात आलेला आहे व हे स्वास्थ्य राखण्यासाठी हा अभ्यास उपयुक्त ठरू शकतो.

प्राचीन काळापासून ते वर्तमानापर्यंत मानवाला स्वतःच्या, विश्वाच्या निर्मितीबद्दल, परमात्म्याच्या अस्तित्वाबद्दल अनेक प्रश्न पडलेले आहे. दृश्य-अदृश्य सृष्टीची निर्मिती व मानव आणि प्रत्येक घटकाशी असणारे नाते याचे चिंतन या साहित्यातून करण्यात आलेले आहेत. या चिंतनाचा विचार या अभ्यासात करण्यात आलेला आहे. ध्यानाच्या प्राथमिक नियमपालनाची सुरुवातीच्या काळात तरी खूप आवश्यकता असते. ध्यानाची वेळ, आसन, आहार इ. बाबतीत नियम साधारणपणे सारखेच असले तरी पद्धती मात्र वेगळ्या आहेत. याबाबतचे मार्गदर्शन या वाङ्मयातून केलेले आहे व त्याचा आढावा एकत्रितरूपात येथे घेण्यात आलेला आहे. तो उपयुक्त ठरू शकतो.

आध्यात्मिक साधनेत योग्य दिशा व मार्ग मिळाल्यास मार्गक्रमणा सुलभ होऊन अपेक्षित स्थळापर्यंत पोहचता येते. त्यासाठी योग्य गुरु लाभावे लागतात. या वाङ्मयामध्ये गुरु कसा असावा. गुरुची भूमिका व गुरुही पारखून घेणे कसे आवश्यक आहे याचे विवेचन वाचकांना उपयुक्त ठरू शकते. विविध गुरु व प्रणेत्यांनी ध्यानाच्या विविध पद्धती सांगितलेल्या आहेत. प्रत्येक ध्यानपद्धतीच्या वैशिष्ट्यांचा येथे अभ्यास करण्यात आला आहे. स्वतःला योग्य वाटणाऱ्या पद्धतींची निवड करणे हे संशोधन साहाय्यभूत ठरू शकते.

या ध्यानपद्धतींमधून मिळणारे लाभ, मांडलेले विचार यातून सकारात्मक दृष्टीकोन व्यक्त होतो. या संशोधनामुळे निकोप व सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो. वाङ्मय शरीर व मनाला सकस बनवते. या साहित्यवाचनातून अपार आनंद तर मिळतोच शिवाय सकारात्मक दृष्टीकोन बनवणारे हे वाङ्मय आहे. मराठीमध्ये आध्यात्मिक साहित्य हे

वाङ्मय म्हणून काहीसे दुर्लक्षित गेले आहे. या दृष्टीकोनातून या संशोधनाचे योगदान महत्त्वाचे आहे.

**संशोधन समस्या :** विसाव्या शतकाच्या मध्यापासून विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या स्फोटामुळे मानवी जीवनात आमुलाग्र परिवर्तन झाले. अनेक पारंपारिक रूढी, समजुतींना छेद दिला गेला. जीवनातील प्रत्येक क्षेत्राला. विचाराला व्यावसायिकता, नफ्याच्या/ लाभाच्या दृष्टीने पाहिले जाऊ लागले. या प्रत्येक बाबीची उपयुक्तता ऐहिकतेच्या कसोटीवरच पाहिली जाऊ लागली. पूर्वसुरींचे ज्ञान, अनुभव हे काळाच्या कसोटीवर व्यवहार्य नाहीत, ऐहिक विश्वाच्यापलीकडे विचार करण्यापेक्षा आजचा क्षण भोगून घ्या हा प्रवाह दृढ होत चालला. यामध्ये ध्यान संकल्पनासुद्धा अपवाद ठरली नाही.

ध्यान व ध्यानधारणेकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलत चाललेला दिसतो. पूर्वी ध्यान हे मोक्षप्राप्तीसाठी करावयाचे हाच विचार प्रबळ होता. गृहस्थ धर्मातील सर्व कर्तव्ये पार पाडल्यावर वानप्रस्थाश्रमामध्ये ही साधना केली जात असे. ध्यान म्हणजे जंगलात, पर्वतावर, नदीकिनारी, एकांतात जाऊन साधना करणे हाच समज होता. संन्यासी, साधू, ऋषी, मुनी ध्यान करत असत. ज्यामध्ये वैयक्तिक मोक्षप्राप्ती हाच उद्देश असे. अगदी निवडक शिष्यांना या साधनेची दीक्षा दिली जात असे. तत्कालीन वाङ्मयही आध्यात्मिक स्वरूपात जास्त निर्मित होत होते. ज्याला संसाराचा त्याग करायचा आहे, संसारातून विरक्ती हवी आहे, ईश्वराची सेवा करून मोक्ष मिळवायचा आहे व याच हेतूने ध्यानधारणा करावी हा समज होता. ऐहिक जीवनातील समस्या सोडवण्यासाठी ध्यान उपयुक्त ठरू शकते हा विचार फारसा रूढ नव्हता. यावरील बहुतांश वाङ्मयाची निर्मिती प्रमाणभाषेत अधिकांश होत होती. सर्वसामान्यांना आकलन होईल अशा जनभाषेत हे ज्ञान उपलब्ध होत नव्हते व प्रत्यक्ष गुरूंचे मार्गदर्शनही कमी प्रमाणात उपलब्ध होत असल्याने बाबा वाक्यम् प्रमाणम् हीच प्रवृत्ती होती, त्यामुळे ध्यान हे सर्वांगीण उन्नतीचे माध्यम असूनही सर्वसमावेशक बनू शकले नाही.

स्वातंत्र्यपूर्व व स्वातंत्र्योत्तर रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, जे. कृष्णमूर्ती, रमणमहर्षी, महात्मा गांधी, विमला ठकार, ओशो, श्री. गोएंका यांनी ध्यानाकडे पाहण्याचा एक वेगळा दृष्टीकोन दिला. केवळ ध्यानाकडेच नव्हे तर धर्माकडे पाहण्याचाही काळानुरूप असा दृष्टीकोन या सत्पुरुषांनी, विचारवंतांनी दिला. अनमोल असा प्राचीन ज्ञानाचा वारसा या व अशा असंख्य विचारवंतांनी सर्वांसाठी खुला केला. सर्वप्रथम हे ज्ञान ठराविक वर्गासाठी आहे हा अपसमज समाजमनातून दूर केला. या आध्यात्मिक व सामाजिक गुरूंनी हे ज्ञान सर्वांसाठी कसे उपयुक्त आहे यावर आपल्या प्रवचन-लेखनातून व प्रत्यक्ष कार्यातून भाष्ये करण्यास सुरुवात केली. या विचारवंतांचा तत्त्वज्ञांचा उद्देश मोक्षप्राप्तीसाठी ध्यान हा नव्हता तर ध्यानामधून स्वतःची, समाजाची उन्नती साधणे, विचारांची बैठक तयार करणे, सद्विचारांचा प्रसार करणे व भिन्नभिन्न समाजात सुसंवाद निर्माण करणे हा हेतू होता. याच हेतूने ध्यानाचा माध्यम म्हणून त्यांनी उपयोग केला. मोक्षापेक्षा व्यक्ति व समाजाची उन्नती अधिक महत्त्वाची मानली.

या वैचारिक प्रबोधनामुळे ध्यानाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलला आहे व बदलत आहे. ध्यानाच्या वेगवेगळ्या पद्धती निर्माण होत आहेत व त्यानुसार वाङ्मयाची निर्मितीही होत आहे. वेगवेगळ्या ध्यानपद्धतीतील वाङ्मयाच्याद्वारे या समस्या कशा सोडवता येतील यासाठी पुढीलप्रकारे या समस्या घेतल्या.

- आधुनिक जीवनशैली व भौतिकतेचा पगडा यामुळे माणसाचे जीवन हे धावपळीचे, स्पर्धेचे व संघर्षाचे बनत आहे.
- ताणतणाव, भय, असुरक्षितता या सर्वांचा परिणाम माणसाच्या शरीर व मनावर होत आहे व जीवनातील खऱ्या सुखाचा शोध, शाश्वत समाधानाचा शोध ही माणसाची गरज बनली आहे.
- मानवाला स्वतःच्या, विश्वाच्या अस्तित्वाबद्दल मुलभूत असे प्रश्न पडत आहे व वाङ्मयातून त्याचे उत्तर माणूस शोधत आहे.

- उपरोक्त समस्यांवर तोडगा शोधण्यासाठी विभिन्न असे मार्ग आहेत. यापैकी कोणत्या मार्गाची निवड करावी, प्रत्येकाची वैशिष्ट्ये कोणती? यामधून कोणता मार्ग स्वतःसाठी निवडावा याबाबत माणसाची स्थिती गोंधळलेली आहे.

ध्यानाची विविध अंगे, प्रकार व ध्यानाच्या विविध पद्धती यावर मराठी वाङ्मयातून विवेचन केले आहे. त्याचा अभ्यास केला आहे. या आध्यात्मिक साहित्याचा वाङ्मय म्हणून फारसा अभ्यास झालेला नाही.

ध्येये व उद्दिष्ट्ये : जीवनातील संघर्ष व ताणतणावांचा सामना करण्यासाठी केल्या गेलेल्या तात्कालिक व इतर उपायांमधील फोलपणा माणसाला जाणवल्यानंतर शाश्वत अशा मार्गाचा शोध घेऊ लागला. जीवनातील समस्या सोडविण्यासाठी ध्यान हे उत्कृष्ट माध्यम बनू शकते याचे ज्ञान झाल्यावर माणसाला ध्यानाचे महत्त्व पटले व माणूस ध्यानाकडे अधिकाधिक ओढला जाऊ लागला. जसजसा ध्यानाचा प्रसार होऊ लागला तसतसे गोंधळाचे वातावरण निर्माण झाले. कोणती ध्यानपद्धती निवडावी हीच एक समस्या बनली. ध्यान करवून घेणाऱ्याचे बाह्यरूप, आचार, ध्यानातील नियम, निमाण झालेले आश्रम, तेथील व्यवस्था व काही तथाकथित पंचतारांकित आश्रम यामुळे निवड करताना विवेक मागे पडू लागला व स्वतःसाठी कोणती पद्धत योग्य याचा सारासार विचार न करता ध्यान निवडू लागले. अशा बदलत्या स्वरूपाचा, परिस्थितीचा अभ्यास करणे महत्त्वाचे वाटले.

- विविध ध्यानपद्धती लोकप्रिय होत आहेत व या पद्धतींवर निरंतर प्रयोग व संशोधन चालू आहे त्यांचा अभ्यास केला आहे. या पद्धतींमधील साम्य व भेद यांचा तुलनात्मक अभ्यास केला.
- ध्यानपद्धतीचे प्रणेते, गुरू व तत्त्वज्ञांनी वाङ्मयातून मांडलेले विचार यांचा अभ्यास करणे हे उद्दिष्ट ठेवले.
- मराठी वाङ्मयातील ध्यानधारणा अभ्यासताना या वाङ्मयप्रकाराची वैशिष्ट्ये पाहणे हे उद्दिष्ट ठेवले.



- विविध ध्यानपद्धती ओशो, सरश्री ध्यान, विपश्यना, विमला ठकार प्रणित मौन ध्यान व समर्पण ध्यान यांची पार्श्वभूमी, ध्यानस्वरूप, ध्यानामुळे होणारे बदल व साहित्याची वाङ्मयीन वैशिष्ट्ये पाहणे हे उद्दिष्ट ठेवले.
- ध्यानावरील ललित साहित्य हा कादंबरी, चरित्र इ. वाङ्मयीन वैशिष्ट्ये पाहणे हा उद्देश होता.
- ध्यानपद्धतींची वैशिष्ट्ये व हे वाङ्मय ध्यानपद्धती निवडताना दिशादर्शक कसे ठरते हे पाहणे हे उद्दिष्ट ठेवले.

ही उद्दिष्ट्ये साध्य करताना मराठीमध्ये उपलब्ध असलेल्या साहित्याचा विचार केलेला आहे.

**गृहीतके :** आज समाजात अनेक प्रचलित ध्यानधारणा पद्धती आहेत. अनेक आध्यात्मिक गुरू, विचारवंत तत्त्वज्ञ त्यांच्या पद्धतींचा समाजाला फायदा व्हावा म्हणून प्रसार करत आहेत. परंतु ध्यानधारणा शिकण्यासाठी आपल्याकडे गुरूमुखातून मिळालेल्या ज्ञानावर अधिक विश्वास असल्याने वेगवेगळ्या शिबिर-वर्गाना जाणे, जाणकार व्यक्तितंबरोबर सराव करणे या प्रथा रूढ होत आहेत.

परंतु जिथे गुरूपर्यंत पोहचता येत नाही, सराव करता येत नाही, त्यांच्या सहवासातून ज्ञान घेता येत नाही अशा असंख्य लोकांना मार्गदर्शन करण्यासाठी या ध्यानपद्धतींचे प्रणेते, तत्त्वज्ञ विचारवंत यांनी विपुल साहित्य लिहिले आहे. या सर्व लेखक तत्त्वज्ञांचे उद्दिष्ट ध्यानातून समाजाची प्रगती करणे हे आहे. या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी जे साहित्य त्यांनी निर्माण केले आहे त्यांचा अभ्यास करून त्यांनी समाजासाठी जे चांगले लिहिले आहे, लेखनातून जे मार्गदर्शन केले आहे त्याचा अभ्यास करून समाजापुढे त्यांचे विचार मांडावे या उद्देशाने पुढील गृहीतके मांडली आहेत.

- मराठी वाङ्मयातून प्रतिबिंबित ध्यानधारणा साहित्य एक अभ्यासणे.

- या विविध ध्यानपद्धतींचे वर्णन असणारे वाङ्मय, कादंबरी, चरित्र इतर वाङ्मयप्रकाराद्वारे शारीरिक व मानसिक परिणाम पाहणे.
- विविध ध्यानपद्धतींमधून योग्य मार्गाची निवड व स्वान्तसुखाय आनंदाचा ठेवा प्राप्त होतो का हे अभ्यासणे.

संशोधन रूपरेषा : ओशो, विपश्यना, समर्पण, विमला ठकार प्रणित मौन ध्यान, सरश्री यांचे तेजज्ञान ध्यान, श्री. अभय सरदार यांचे गुरुतत्त्वयोग अशा अनेक प्रस्थापित ध्यानधारणा पद्धती आहेत. असंख्य लोकांनी या ध्यानपद्धतींचा स्वीकार केला आहे. या प्रस्थापित ध्यानपद्धतींचे अनेक प्रकारचे साहित्य निर्माण केले गेले आहे. या साहित्यामध्ये धर्मावर, समाजव्यवस्थेवर भाष्य केलेल्या प्रकाशित साहित्यामधून ध्यानाशी संबंधित जे साहित्य आहे त्याचा अभ्यास संशोधकाने केला आहे.

खालील प्रस्थापित ध्यानपद्धतींमधील साहित्य व ललित व ललितेवर साहित्याचा अभ्यास केलेला आहे.

- सरश्री तेजज्ञान यांची ध्यानपद्धती (हॅपी थॉट्स)
- श्री. अभय गंगाधर सरदार यांचे गुरुतत्त्वयोग ध्यान
- विमला ठकार प्रणित मौनध्यान
- विपश्यना ध्यान
- समर्पण ध्यान
- ओशो ध्यान
- ललित व ललितेवर साहित्यामधील ध्यान

संशोधनपद्धती : या संशोधनासाठी लागणारे माहिती संकलनासाठी मुद्रित साहित्याचा वापर केलेला आहे. या ध्यानपद्धती व ललित वाङ्मयातील ज्या पुस्तकांमध्ये ध्यान, स्वरूप व संकल्पना, ध्यानाचे फायदे, ध्यानाच्या पद्धती-साधना यांचा विचार ज्यामध्ये करण्यात आलेला आहे तीच मराठीमधील पुस्तके घेतलेली आहे.

## ७.२ माहिती पृथक्करण :

### ७.२.१ ध्यान म्हणजे काय ? संकल्पना व स्वरूप : (सरश्री यांचे तेजज्ञान ध्यान) :

- ध्यान म्हणजे जे आपण नाही त्याला विलिन करणे, जे आपण आहोत त्याला जागृत करणे होय.
- ध्यान म्हणजे मनाचा विश्राम.
- ध्यान म्हणजे आपले स्वतःचे अस्तित्त्व, जिवंतपणाची जाणीव.
- ध्यान म्हणजे स्वध्यान. स्वध्यान म्हणजे स्वचे ध्यान जो ध्यानाचा मूळ उद्देश आहे.
- जेव्हा मन निःशब्द होते व स्वसाक्षी आपल्या अस्तित्त्वात स्थिर होऊ लागतो, तेव्हा त्याला खरे ध्यान म्हणतात.
- तेजज्ञान ध्यान म्हणजे ज्ञान व अज्ञान या दोहोंच्या पलीकडचे ज्ञान.
- स्वध्यान म्हणजे परमस्रोताशी एकरूप होणे.
- सरश्री यांनी ध्यानाला स्वध्यान हाच शब्द वापरला आहे. कारण एकाग्रतेला लोकांनी ध्यान मानल्यामुळे ध्यान हा शब्द दुषित झाला.
- ध्यान म्हणजे साक्षीचा गुण.
- ध्यान म्हणजे काहीच न करणे, निर्विचार होणे.

## गुरुतत्त्वयोग ध्यान - शोध व बोध :

- जेव्हा एखाद्या गोष्टीची आपल्याला अपेक्षा असते तेव्हा त्या गोष्टीचा विचार मनात घोळवत राहणे, तिच्यावर विचार व मन एकाग्र करणे व त्याच भावनेत, त्याच कल्पनेत राहणे ह्याला ध्यान म्हणतात.
- शक्ति म्हणजे आपण आहोत अशा प्रकारची आनंदस्वरूप भावना आपल्या चित्तात, मनात सर्वत्र एकत्र होऊ लागणे म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे चैतन्याची प्रक्रिया.
- आपल्या ध्येयाशी, त्या ईश्वराशी, त्या व्यक्तिशी, गुरुतत्त्वाशी एकरूप होणे म्हणजे ध्यान.
- ध्यान करणारा व ज्याचे ध्यान करावयाचे आहे असे द्वैत नाहीसे होऊन दोन्ही एकरूप होऊन चैतन्यस्वरूप अशी अनुभूती घेतात ते म्हणजे ध्यान.
- पंचज्ञानेंद्रिये व कर्मेन्द्रिये कल्पनेचा खेळ सोडून जेव्हा मूळ कारणाकडे जातात ते म्हणजे ध्यान.

## विपश्यना ध्यान :

- स्वतःचा शोध व अंतिम सत्याचा शोध घेणे म्हणजे ही साधना.
- विपश्यना म्हणजे अंतर्दृष्टी, अंतरंग जाणण्याची कुवत होय.
- विपश्यना म्हणजे सत्याचे सर्वांग दर्शन देणारी साधना होय.
- विपश्यना म्हणजे सत्याच्या साक्षात्काराचा मार्ग आहे.
- विपश्यना म्हणजे विशेष रितीने पाहणे (अनुभवणे), ध्यानपूर्वक पाहणे, साक्षीभावाने पाहणे.
- विपश्यना हा स्वतःला शास्त्रीय पद्धतीने तपासण्याचा मार्ग आहे.

- भावना याचा शब्दशः अर्थ मानसिक प्रगती तर सर्वसाधारण अर्थ ध्यानधारणा आहे.
- एकाग्रतेच्या अभ्यासाला समता भावना व प्रज्ञेला अंतर्दृष्टीचा विकास म्हणजेच विपश्यना भावना असे म्हणतात.
- श्वासावर लक्ष केंद्रित करून वर्तमान क्षणाच्या सजगतेचा विकास करणे म्हणजे सम्यक समाधी होय.
- विपश्यना म्हणजेच अंतर्दृष्टीचा विकास जो साधकाला इंद्रियातीत अवस्थेत अंतिम ध्येयापर्यंत घेऊन जातो.
- सत्याला स्वानुभावावर उतरविण्याचा मार्ग व त्यामुळे येणारे स्वानुभवात्मक शहाणपण भावनामय प्रज्ञा होय. अशा प्रकारे प्रत्यक्ष सत्य स्वानुभूतीवर उतरविण्याचा मार्ग म्हणजेच विपश्यना होय.

#### ओशो ध्यान :

- ध्यान म्हणजे रिक्त होणे.
- काहीही न करता नुसते शांत बसणे म्हणजे ध्यान.
- काहीही न करता, शरीराने, मनाने, कोणत्याच स्तरावर नाही, जेव्हा सगळ्या क्रिया शून्य बनतात हेच ध्यान.
- साक्षी असणे म्हणजे ध्यान.
- पाहण्याची गुणवत्ता, सजग, जागरूक असण्याची गुणवत्ता म्हणजे ध्यान.
- जागरूकतेने जे काही केले जाते ते म्हणजे ध्यान.
- जागरूकपणे चालणे म्हणजे ध्यान.
- आपल्या अंतरात चालणारा कोलाहल शांतपणे, सावध, जागृत राहून ऐकणे म्हणजे ध्यान.

- पक्ष्यांची चिवचिव लक्षपूर्वक ऐकणे म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे स्वतःच सत्य स्वरूप समजून घेण्याचा उपाय.
- समग्रतेने जगणे म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे मार्ग.
- ध्यान म्हणजे बीज ज्याच्यामध्ये वृक्षाची शक्यता आहे व ध्यान म्हणजे अंतरंगाची आंघोळ.
- ध्यान म्हणजे निर्विचार स्थिती.
- दुःख, पीडा व शोक सोडणे म्हणजे ध्यान.
- परिपूर्ण जागरूकता म्हणजे ध्यान.
- स्वस्थ होणे, आत्मस्थित होणे म्हणजे ध्यान.
- अ-क्रिया म्हणजे ध्यान.

#### विमला ठकारप्रणित मौनध्यान :

- ध्यान हे जगण्यासाठी आहे आणि जगणे याचा अर्थ माणसांमाणसांमधील संबंध शुद्ध करणे.
- खीं छी लीळीळीं ष लहरीरलींशी.
- ध्यान हा विषय आहे जीवन समजण्याचा, उमजण्याचा आणि जे समजले ते प्रत्यक्ष जगण्याचा. त्यासाठी मनाशी असलेले तादात्म्यतेचे नाते बदलून साक्षित्वाने, प्रतिक्रियामुक्त, अवलोकनातून पाहायला शिकणे.
- मौन, गतिरहितता या जीवनाच्या दुसऱ्या बाजूची ओळख करून देणारी जीवन जगण्याची शैली म्हणजे ध्यान होय.
- ध्यान म्हणजे स्वगृही परत येणे, आराम करणे, विश्रांती घेणे होय.

- ध्यान म्हणजे संसाराच्या कर्मचक्रातून, नियतीच्या कार्यकारणचक्रातून व विचारचक्रातून मुक्त करणारा मार्ग आहे.
- समाधी म्हणजे खरी ध्यानावस्था होय.

#### समर्पण ध्यान :

- ध्यान म्हणजे निर्विचार स्थिती होय.
- शाश्वत समाधानासाठी आतील प्रवासाचा मार्ग म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे आपल्यातील परमात्म्याच्या जाणीवेचे आकलन होय.
- सद्गुरूकृपेने ध्यान करताना त्यांच्यातील चैतन्यावर केंद्रित व्हावे कारण ती परमात्म्याची शक्ति आहे. शारीरिक पातळीवरील निकष लावून सद्गुरूंना शरीर समजण्याची चूक करू नये.
- ध्यान म्हणजे काहीही न करणे होय.
- समर्पण ध्यान ही गुरुशक्ति च्या विकेंद्रीकरणाची प्रक्रिया आहे.
- ध्यान म्हणजे आपल्या आत खोलवर जात मी चा अहंकार विलीन करून परमात्मामय होऊन जाणे.
- समर्पण ध्यान म्हणजे मी पासून तो पर्यंतचा प्रवास होय.
- समर्पण ध्यान हे ईश्वरप्राप्तीचा असा मार्ग आहे ज्यामध्ये सद्गुरूच्या सान्निध्यात सदैव सामुहिक ध्यान करणे होय.

#### ध्यान सोपान - अंतर आनंदाकडे :

- अंतरातील अस्तित्वाची उकल करण्यासाठी केलेली साधना म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे अंतरात्मा.
- ध्यान म्हणजे सत्याच्या जगात, प्रेमाच्या जगात ज्ञेय घेण्याचे साह्य आणि लालसा.

- ध्यान म्हणजे अस्तित्वांच्या अंतिम उद्दिष्टांपर्यंत म्हणजे आत्मसाक्षात्कारापर्यंत घेऊन जाणारा मार्ग.
- ध्यान म्हणजे गाडीचे चाक. आंतर आत्म्यावर केंद्रीत होणे, दुसरे मंत्र्याचा उपयोग, तिसरे आसन आणि चौथे म्हणजे श्वास.
- ध्यान म्हणजे असे एक तंत्र जे आपल्याला अंतरआत्म्याचे साक्षात् दर्शन घडवू शकते.
- निराकार, निर्गुण असा शुद्ध अहं विमर्श आहे. जसे त्याला अंतरातील व बाहेरील सर्व ज्ञान असते, तसेच त्याला स्वतःचेही ज्ञान असते. या ज्ञाताला जाणणे हेच खरे ध्यान होय.
- पूर्ण अंतरस्थिरतेची अवस्था म्हणजेच ध्यान.

ध्यान - विज्ञान : (लेखक : यश वेलणकर) : (ध्यानाचा शरीर-मनांवर होणारा परिणाम आधुनिक विज्ञानाच्या मदतीने उलगडून दाखवणारे पुस्तक)

- ध्यान म्हणजे ईश्वरप्राप्ती किंवा साक्षात्कारासाठी करायची साधना.
- ध्यान म्हणजे कुठल्यातरी गूढ, अनाकलनीय शक्ति च्या मागे लागणे नव्हे तर आरोग्यरक्षक असा व्यायाम.
- ध्यान म्हणजे प्रक्रियादेखील असते आणि प्रक्रियेत विभिन्न अवस्थासुद्धा असतात.
- ध्यान म्हणजे मनःशक्ति चा अपव्यय वाचवणे व आपल्यातला साक्षी जागा करणे.
- सर्व नकारात्मक सवयींपासून मुक्त करण्याचा मार्ग म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे आत्मभान वाढवणे, मनाची अवस्था साक्षीभावाने पाहणे.

ध्यान - एक दर्शन व मार्गदर्शन : (लेखक : डा. संप्रसाद विनोद) :

- ध्यान म्हणजे आपल्यातील नैसर्गिक सहजावस्था होय.
- ध्यान म्हणजे आपल्या अस्तित्वाच्या सर्वात जवळची अवस्था.



- ध्यान म्हणजे निर्विचारता होय.
- ध्यान म्हणजे सुखासाठी धडपडून विचार करून, टक्केटोणपे खाऊन स्वगृही परत येणे.
- ध्यानावस्था म्हणजे मनाची निर्विकार स्थिती, मनाचे शांत होणे, स्वरूप होणे.
- ध्यान म्हणजे एकाग्रता नव्हे.
- ध्यान म्हणजे सजग निर्विचारता किंवा जागृत निर्विचारता होय.
- ध्यान म्हणजे मनाची अशी अवस्था ज्यामध्ये सर्वच्या सर्व विचार काही काळ पूर्णपणे स्तब्ध झालेले असतात.

ध्यान धारणा - तंत्र आणि मंत्र : (लेखक : श्री. एन. सी. पांडा) :

- ध्यान म्हणजे विचार करणे, कल्पना करणे, चिंतन करणे, मनन करणे म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे आपण चिंतन किंवा मनन करीत असलेल्या विषयाशी एकरूपता.
- ध्यान म्हणजे ताणतणाव निवारण्याचे साधन.
- ध्यान म्हणजे कोणाचीही मदत न घेता आपल्या स्वतःच्याच प्रयत्नांनी आपली आध्यात्मिक प्रगती साधणे.

ध्यान मनाच्या चाळ्यातून : (लेखक : चिंतामणि श्रीराम) :

- शून्यांतून जाणे म्हणजे ध्यान.
- मनाकडे एकचित्ताने बघण किंवा त्रयस्थ दृष्टीनी साक्षीभाव ठेवून बघणे ही गोष्ट म्हणजेच ध्यान.
- एक चित्ताने नाम-स्मरण करणे म्हणजे ध्यान.
- ध्यान म्हणजे निर्विकार/निर्विचार अवस्था.
- ध्यान म्हणजे जागृती, साक्षीभाव, सजगता.

- ध्यान म्हणजे मनापासून मुक्तता.

- ध्यान म्हणजे नमन.

७.२.२ ध्यानाचे फायदे : ( सरश्री यांचे तेजज्ञान ध्यान) :

- निर्णयक्षमता वाढते.
- विचार व शरीराची आसक्ती सुटते.
- संवेदनशीलता वाढते.
- मनाचे आवेग व संवेदनांवर उत्तम निरिक्षण होते.
- काम करण्याची क्षमता वाढते.
- एकाग्रता व स्मरणशक्ति चांगली होते.
- मन वर्तमानात राहू लागते.
- जागरूकता वाढते.
- कार्य करणाऱ्या ऊर्जेचा स्तर वाढतो.
- संकटांशी सामना करण्याची क्षमता आहे.
- मौनाचा आनंद घेण्याची शिकवण मिळते.
- संपूर्ण आराम मिळतो. शरीर व मनाचे स्वास्थ्य राहते.
- आबालवृद्धांपासून सगळ्यांनाच उपयुक्त ठरते.
- मनाला तणावमुक्त करते.
- चेतनेचा स्तर वाढून अहंकार विलिन होतो.
- ध्यानामुळे ईश्वराच्या निकट पोहचतो.
- अंतर्यामीचा निखळ आनंद प्राप्त होतो.
- शरीर व मनाचे संतुलन प्राप्त होते.

- मी कोण हे जाणून घ्यायला मदत करते.
- आपल्यातील मान्यता, आपल्यात व समाधीमध्ये अडथळा आणतात, त्या ध्यानामुळे दूर होतात.

#### गुरुतत्त्वयोग - शोध व बोध :

- ध्यान ज्या अपेक्षेने, ज्या ध्येयाने केलेले आहे त्या ध्येयाशी, त्या ईश्वराशी, त्या शक्ति शी, गुरुतत्त्वाशी एकरूपता येते. तसेच ध्यान करणारा व ध्यान तो करीत आहे ती शक्ति जेव्हा एकरूप होतात तेव्हा ध्यान करणारा व ज्याचे ध्यान करावयाचे आहे ती असे द्वैत नाहीसे होते. आणि दोन्ही एकरूप होऊन चैतन्य स्वरूप होतात.
- चैतन्याची जागृती होते. म्हणजेच आपल्या शरीरातील निरनिराळ्या नांड्यांमधून, निरनिराळ्या अवयवातून रक्त, मांस, अस्थी यांमधून चैतन्य खेळतांना जाणवते यालाच चैतन्य जागृती म्हणतात.
- खऱ्या अर्थाने गुरुकृपा समजायला लागते आणि ध्यान, धारणा, समाधी यापर्यंत सहजतेने पोहोचतो.
- ध्यानामुळे आपण भूतकाळ सोडून वर्तमान काळातील चालू चैतन्यमय आनंदमय अशा क्षणांमध्ये जगायला शिकतो.

#### विपश्यना ध्यान :

- या साधनेने अभ्यासकाचे ज्ञान समृद्ध होऊन आकलनाची खोली वाढते.
- जीवन जगण्याची कला हस्तगत होऊ शकते.
- सुखी व उपयुक्त जगण्याचा तर्कशुद्ध मार्ग मिळतो.
- शारीरिक वेदनांवरील उपायांबरोबरच सांस्कृतिक व सांप्रदायिक बंधनाच्या पलीकडे नेते.
- अंतिम सत्याचे सरळ व स्पष्ट ज्ञान होते.

- शरीर व मनात खोलवर पडलेल्या समस्यांची उकल होऊन, त्याचे निरसन होण्यास मदत होते.
- आपल्यातील सुप्त सामर्थ्याचा विकास होतो.
- या शक्ति चा विनियोग आपल्या व इतरांच्या कल्याणासाठी करण्याचा मार्ग मिळतो.
- या साधनेने वैयक्तिक, सहजशक्य व तात्काळ परिणाम मिळतात.
- या साधनेत प्रक्षुब्ध, दुःखी करणारे व साचून राहिलेले ताणतणाव ओळखता येतात व नाश कसा करायचा ते शिकतो.
- मन, शुद्ध, शांत व आनंदी होते.
- ही साधना व्यवहारात उपयुक्त आहे.
- विपश्यना हा दुःखमुक्तीपासून शांतीकडे नेणारा मार्ग आहे.
- आपले जीवन शांततामय, सुसंवादी होत जाते.
- समाजातीलही ताणतणाव कमी होतात.
- समाज सुखी, समाधानी करण्यात, समाजाच्या कल्याण व मंगलास आपला हातभार लागतो.
- आत्मनिरीक्षण व सत्यनिरीक्षणामुळे पूर्वसंस्कारांच्या पगड्यातून मुक्तता होते.
- या मुक्तीमुळे आपले मन शुद्ध प्रेमाने भरून जाते.
- इंद्रियसुखाच्या क्षणभंगुरतेची जाणीव होते. कोणत्याही प्रसंगी मन संतुलित रहाते.
- अनापानसति साधनाविधी वर्तमानातील सत्याबद्दल जागृत बनवतो. व वर्तमानक्षणाबद्दल सजग व जागरूक बनवतो.
- आपल्या अज्ञानाचा शोध घेऊन जे अज्ञात आहे ते ज्ञात होते.
- राग, द्वेष, अविद्या यांपासून सुटका होते.

- मन विध्वंसक विचारांपासून मुक्त होते.
- प्रक्षुब्धता कमी होऊन श्वास नैसर्गिक मंद होतो व शरीर शांत होऊन श्वास चयापचय क्रिया मंद होतात. प्राणवायूची गरज कमी होते.
- विपश्यनेमुळे वर्तमानात राहून, भूतकाळापासून मार्गदर्शन घेऊन, भविष्याबाबत योजनाबद्ध तरतुद करू शकतो.
- या साधनेच्या अभ्यासाने आपल्यातील प्रत्येक संवेदनेचा अनुभव आपले बहिर्मन करू शकते.
- या साधनेत निर्वाणस्थिती मृत्युनंतरची नसून वर्तमानात व आपल्यातच अनुभवण्याचे साध्य आहे याची जाणीव आहे.
- व्यावहारिकतेच्या पलीकडचे फायदे या पद्धतीत समतेबरोबरच शुद्ध मनात सद्भावना, प्रेम, निस्वार्थ भावाने मदत करण्याची वृत्ती, दुसऱ्यांना दुःखाने हृदय करूणेने भरून येणे, यश संपादन करणाऱ्यांबद्दल मोद व आनंद वाटणे या चार गुणांचा विकास हा विपश्यना साधनेचा अपरिहार्य परिणाम आहे व अशा प्रकारच्या परिणामांबरोबरच विनाअपेक्षा व्यावहारिक लाभ मिळू शकतात.
- सर्वांचे कल्याण, सर्वांची दुःखमुक्ती हा विपश्यना ध्यानाचा निष्कर्ष आहे. यालाच मित्वा (मैत्री) भानवा म्हणतात. ही मैत्री भावना अंतःकरणात उदित होते.
- आत्मदर्शन घडविणारी साधना आहे.

ओशो ध्यानाचे फायदे :

- ध्यानामुळे आपल्यात सकारात्मक दृष्टीकोन, प्रत्येक गोष्टीबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करता येते.
- ध्यानामुळे अंतरंगात खोलवर एक निश्चितता निर्माण होते व त्याचबरोबर एक प्रकारचा साधेपणाही.

- ध्यानामुळे शरीरशुद्धी, चित्तशुद्धी होते.
- ध्यानामुळे शरीरशुद्धी तर होतेच पण शरीर एक अद्भुत साधेपण, सात्विकता व शुद्धी प्राप्त करते.
- क्रोधावर नियंत्रण प्राप्त होते.
- ध्यानामुळे स्मृती गहरी होते.
- प्राप्त परिस्थितीला आहे तसे स्वीकारून, आपण प्रेमाने भरून जातो व आपल्या दिशेने जगातल सगळ प्रेम वाहात येते.
- प्रेम जास्तीत जास्त विकसित होते त्यामुळे कामवासना कमी होते. कामवासनेचे उदात्तीकरण होऊन त्याच प्रेमात रूपांतर होते.
- प्रेमाच्या शक्ति त रूपांतर झालेली ही शक्ति परमात्म्यापर्यंत पोचण्याचा मार्ग बनते.
- विचारशुद्धी होते. अशुद्ध विचार बाहेर पडून शुद्ध विचार आत येतात.
- भावशुद्धी होते. शरीर व विचार शुद्धीनंतर भावशुद्धी होते.
- मैत्री, करूणा, प्रमुदिता आणि कृतज्ञात या आत्मसात केल्या जातात व भावशुद्धी होते.
- ध्यानामुळे आपल्या शारीरिक व मानसिक व्याधी अद्भूतपणे बऱ्या होतात.
- ध्यानामुळे परमात्मा प्राप्त होतो आणि परमात्मा प्राप्त करण्याच्या मागे जे काही वेगवेगळे मोह, माया असतात त्यापण आपोआप सुटतात.
- शरीर व मनापासून वेगळे होता येते आणि असे वेगळे झाल्यावर मी कोण आहे याची प्रचिती येते.
- ध्यानाला शांत बाण्याने व जुन्या सवयी सुटत जातात व नवीन दृष्टी येते.
- मनाची मालकी नष्ट होते. (म्हणजेच मनाच्या कौलाप्रमाणे वागणे बंद होते.)

- ध्यान तुम्हाला स्वतःच्या अस्तित्वाचे भान देते. ध्यान तुम्हाला वैश्विक शक्तिंशी एकरूप होण्यास मुक्त करते.
- ध्यानाला सुरुवात केल्यावर साधक शांत, प्रसन्न, संवेदनशील आणि समृद्ध होतो.
- ध्यानामुळे रोजच्या जीवनात भावभावना अनुभवण्याची व व्यक्त करण्याची तयारी वाढते. आणि त्यासोबतच या भावभावनांबाबत अलिप्त राहण ही जमायला लागते.
- ध्यानाचा उपयोग चित्त शांत करण्यासाठी होतो तसाच चित्ताच्या पलीकडे जाण्यासाठीही होतो.
- ध्यानधारणेतून चित्त एकाग्र होते व शांत होते. अशा एकाग्र व शांत ध्यानाचा दैनंदिन जीवनात खूपच फायदा होतो.
- रक्तदाब, हृदयरोग, निद्रानाश या विकारांवर ध्यानाचा उपाय डॉक्टरलोक सुचवतात आणि वैज्ञानिक चाचण्यांतून ध्यानाचे सुपरिणाम सिद्ध झाले आहेत.

#### विमला ठकारप्रणित मौन ध्यान :

- अस्थिर मन स्थिर होते, स्थिर मन शांत होते, शांत मन मौन होते आणि दैनंदिन संबोधाचे जीवन जगता येते.
- जीवनाची समग्रता विशिष्ट इंद्रियानुभवांतून ओळखणे, तिचे भान सतत ठेवणे शक्य होते.
- ध्यानाच्या अवस्थेत आपला समग्रपणे विकास होतो.
- संस्काराधीन मन शांत होते. शरीर व मन स्थिर होते.
- ध्यानमार्गाने आपल्या शुद्ध, निष्कलंक व निर्लेप अस्तित्वाची ओळख होते.
- स्वेच्छेने ध्यान केल्यावर एकदम विश्रांती, शांती मिळते.

- तटस्थ निरीक्षणाने बोध, निखळ सावधानात, मूल्यभावमुक्त नग्न संवेदनेचे सौंदर्य अनुभवण्यास मिळते.
- आपले खरेखुरे अंतःस्वरूप सामोरे येते व अहंकाराचे, आपल्याचे प्रतिमेचे भंजन होते.
- माणसामध्ये एकदम उत्स्फूर्त बदल घडून येतो.
- मौनाच्या महासागरातून मी किंवा अहंकार पूर्णतः क्रियामुक्त होतो व वैश्विक मन अवतरते विश्वचैतन्याचा अवतार होतो.
- विश्वचैतन्याशी एकरूप झालेली व्यक्ति सर्वज्ञ, त्रिकालस्पर्शी व महाज्ञानी आहे असे प्रतित होते.
- प्रत्येक वेळी, प्रत्येक ठिकाणी, प्रत्येक संबंधात व व्यवहारात अत्यंत योग्य तेच आचरण व्यक्तिकडून उत्स्फूर्तपणे घडत असते.
- अशा व्यक्तिकडून लोकसेवा घडत राहते.
- समग्रतेशी संधान बांधून असा अध्यात्मनिष्ठ माणूस निर्भयपणे समाजात वावरत असतो.
- ध्यान हा सर्वात जवळचा व थेट मार्ग आहे. ज्यामध्ये तुमचे स्वातंत्र्य व स्वनिर्णयक्षमता अबाधित ठेवता येते.
- अध्यात्म व व्यवहार यांची सांगड ध्यानमार्गाने घालता येते.
- समग्र जीवनाचा बिनशर्त, संपूर्ण स्वीकार केला जातो.
- कर्मापासून, क्रियेपासून घेतलेली मुक्ती आहे.
- विश्रांतीमध्ये मन, बुद्धी व प्राणाला व्यापून असलेला थकवा उतरतो.
- अज्ञात व संस्कारमुक्त ऊर्जा गतिशील होते.
- साधकाच्या संजीवक शक्ति जागृत होतात.



- देहातील अधि-व्याधी निघून जातात.
- कुंडलिनी जागृत होते.
- प्रज्ञा व कुंडलिनीच्या संयोगाने विलक्षण आकर्षकता व्यक्तिमत्त्वात उभी राहते.
- बुद्धी व शरीरामध्ये तेजस्विता उत्पन्न होते.
- व्यक्तिचेतना शांत होऊन, विश्वचेतनेची जागृती होते.
- अनुभवी गुरू व जिज्ञासू शिष्य यांचे मैत्रीपूर्ण संबंध बनून, त्यांच्यात बंधुभाव उत्पन्न होतो.
- समावस्था प्राप्त झाल्यावरसुद्धा शरीराला आधि-व्याधी छळू शकतात पण त्याचा चित्तावर परिणाम होत नाही.

#### समर्पण ध्यान :

- ध्यानातून ऊर्जाशक्ति व प्रतिभाशक्ति जागृत होते.
- समर्पण ध्यान नवीन व जुन्या अशा सर्वच साधकांसाठी उपयुक्त आहे.
- आपल्यातील परमात्म्याची जाणीव होते.
- सद्गुरूकृपेमुळे व कृपेमुळे आंतरिक यात्रा सुरू होऊ शकते.
- ही पद्धत सद्गुरू शिष्य यांच्या संबंधावर आधारित असल्याने या प्रवासात सद्गुरूंबरोबर आपला एक आत्मीय संबंध प्रस्थापित होतो.
- ध्यानाने आपल्यातील मनुष्यधर्म जागृत होतो.
- जागृत मनुष्यधर्मांमुळे आपल्या अंतरातून एकच तत्त्व वाहू लागते ते म्हणजे प्रेमतत्त्व होय.
- जीवनात संतुलन प्राप्त होते.

- ध्यान आपले चित्त गुरुचरणांवर ठेवते. बहुतांश वेळेला आपली बुद्धी, मन शरीराची जाणीव करून देते, ध्यान आपल्याला शरीर व परमात्मा दोन्हीमध्ये संतुलन कसे ठेवावे हे शिकवते.
- सामुहिकतेत ध्यान केल्यास सामुहिक शक्ति मुळे स्वतःचे स्वतःवर नियंत्रण होऊ लागते.
- ध्यानामुळे एक आत्मा अनेक आत्म्यांच्या शक्ति सह जोडला जातो.
- सद्गुरूंच्या सान्निध्यात एखाद्या पवित्र ठिकाणी ध्यान केल्यास सद्गुरू त्या स्थानाची ऊर्जाशक्ति ग्रहण करतात व आपण केवळ त्यांच्याबरोबर राहिल्याने आपल्यालाही ऊर्जाशक्ति प्राप्त होते.
- ध्यानामुळे मनाने संतुलित होतो.
- मानसिक संतुलनाच्या प्रभावाने सहस्रारातून एक विशिष्ट प्रकारचा स्राव वाहू लागतो आणि तो स्राव आपले शारीरिक संतुलन करतो व आपल्याला स्वास्थ्य लाभते.
- संतुलित व्यक्तीने केलेला प्रयत्न संतुलित असतात व त्याचा परिणाम सकारात्मक होतो.
- ही ध्यानपद्धती अनुभूतींवर आधारित आहे. सातत्यपूर्ण ध्यानाने अनुभूती येतात.
- ध्यानाने आपल्या अंतरातील धर्म जागृत होतो.
- जीवनात काय करायला हवे व काय करू नये याचे समग्र ज्ञान होते.
- आपणच आपले गुरू बनतो.
- सुरुवात सद्गुरूंबरोबर झाली तरी नंतर तुमचा एकट्याचा प्रवास सुरू होतो व विरक्ती होऊन जिवंतपणीच मोक्षाची स्थिती प्राप्त होते.

- शांत व आत्मीय प्रेमाने भरलेले विश्व निर्माण करण्याची इच्छा हृदयात उत्पन्न होते.
- ध्यानामुळे व्यावहारिक कर्मेही उत्कृष्ट पद्धतीने आपल्याकडून होतात.
- वैचारिक प्रदुषणापासून सुरक्षित राहतो.
- सामुहिक गुरुशक्ति चे कवच आपले सदैव रक्षण करतो.
- मनाला शांती व हृदयाला आनंद मिळतो.
- ध्यानामुळे सकारात्मकता व सृजनशीलता वाढते.
- मनुष्य सुख-दुःखाच्या पलीकडे जातो. दोहोंना कृपा समजतो व एक साक्षीभाव निर्माण होतो.
- परमेश्वराच्या सत्य स्वरूपाची जाणीव होते.
- स्वतःचे स्वतःवर नियंत्रण होते.
- आपला आत्माच आपला गुरु बनतो.
- ध्यानामुळे आपली देण्याची क्षमता विकसित होते.
- कृतज्ञतावृत्ती वाढीस लागते.
- या ध्यानपद्धतीत स्त्रीसन्मान सर्वोच्च मानला आहे.
- जे ब्रह्मांडात आहे तेच पिंडातही आहे ही जाणीव होते.
- ध्यानामधून प्रत्येक चक्राचे शुद्धीकरण होते.
- आपल्यातील सकारात्मकता वाढून नराचा नारायण बनतो.
- ध्यानामध्ये माणूस ऊर्जा वाचवतो व सुप्तावस्थेतील शक्ति ना जागृत करू शकतो.
- ध्यानाने कुंडलिनी शक्ति जागृत होते.
- सर्व गुरु स्थूलरूपाने भिन्न असले तरी आतून एकमेकांना जोडलेले आहे. चैतन्यत्व एकच आहे, याची जाणीव होते.

**ध्यान सोपान : अंतर आनंदाकडे :**

- ध्यानामुळं आपल्या अंतरातील अस्तित्वाची उकल होते व ईश्वराच्या समिप जाण्याचे मार्ग खुले होतात.
- ते म्हणजे आत्म्याचे अंतरिम चैतन्य ध्यानामुळे सहज शक्य होते.
- ध्यानामुळेच प्राचीन ऋषीमुनींनी विज्ञानाची रहस्ये शोधून काढली.
- ध्यान हे जन्मांजन्मांतरीचे पाप धुतले जाऊन मनाला सतत सतावणाऱ्या अशुद्धींना, तणावांना दूर करते. त्यात आपण अधिक कुशल होतो व आपल्या अंतर्बोध विकसित होतो.
- ध्यानामुळे आपण निरनिराळ्या अंतर्लोकामध्ये भ्रमण करतो आणि आपल्याला अगणित अंतरानुभव येतात.
- ध्यानामुळे सगळ्यात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे सतत भटकत राहणाऱ्या आणि सतत दुःखाचे कारण बनणाऱ्या मनाला स्थिरता येते.
- आपल्याला परम शांतीच्या स्थितीमध्ये कायमचे प्रस्थापित करते, जी कोणत्याही बाह्य गोष्टींवर अवलंबून नाही.
- ध्यान आपल्याला आपल्या त्या खऱ्या स्वरूपाचा बोध करविते. हाच तो बोध, जो सर्व दुःखाना आणि भ्रमांना दूर करतो व हा बोध तेव्हाच प्राप्त होतो जेव्हा आपल्याला अंतरात्म्याचे साक्षात् दर्शन होते.

**ध्यान-विज्ञान : (लेखक : यश वेलणकर): (ध्यानाच्या शरीर-मनांवर होणारा परिणाम आधुनिक विज्ञानाच्या मदतीने उलगडून दाखविणारे पुस्तक)**

- तणाव नियंत्रण आणि डिप्रेसन यासाठी सजगता ध्यान अत्यंत उपयोगी आहे.
- अनेक रोगांमध्ये उपचार पद्धती म्हणून ध्यानाचा उपयोग केला जातो व त्याचे फायदेही समोर आले आहेत.

- ध्यानामुळे निरोगी मानवी मनाची वैशिष्ट्ये अधिक दृढ होतात. मेंदुतील सुसुत्रता वाढते.
- माणसाची भावनिक हुशारी वाढू शकते.
- सजगता ध्यानाने प्राप्त परिस्थितीचा स्विकार करण्याची क्षमता वाढते, उदासीनता कमी होते, डिप्रेसन बरे होते.
- ध्यानाचा उपयोग विद्यार्थ्यांची ग्रहणक्षमता आणि नातेसंबंध विकसित करण्यासाठी होतो.
- ध्यानाच्या नियमित अभ्यासाने ज्ञानसंपादन, आत्मभान आणि सहिष्णूता अशी शिक्षणाची तीन ध्येये अधिक सक्षमतेने साध्य होतात.
- ध्यानाने अंतर्मनातील समजूती बदलल्या जातात. त्या अधिक सकारात्मक होतात. त्यामुळे शरीरावर चांगला परिणाम दिसून येतो.
- हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, भिती वाटणे, निराशा येणे या व्याधींवर ध्यानाचा चांगला उपचार म्हणून उपयोग सध्या सगळ्या जगभरात होत आहे.

ध्यान - एक दर्शन व मार्गदर्शन : (लेखक : डॉ. संप्रसाद विनोद)

- ध्यानातून प्रगाढ मनशांती लाभते.
- ध्यानातून आंतरिक आनंद मिळतो.
- ध्यानातून सर्वांगीण आरोग्य निश्चितपणे प्राप्त होते.
- प्रगत ध्यानातून निर्विकल्प समाधीची अनुभूती येऊ शकते.
- ध्यानात सत्याचा स्वीकार सहजरीत्या होतो.
- रक्तदाब सामान्य होतो, नाडीची गती कमी होते, मेंदुतील अल्फा लहरींचे प्रमाण वाढते.
- ध्यानात मन पूर्णपणे स्तब्ध, शांत व स्थिर झालेले असते.

- ध्यानात आंतरिक व बाह्य अनुभवांकडे तारतम्याने पाहण्याची दृष्टी प्राप्त होते.
- ध्यानामुळे बाह्य सुखाच्या अंगभूत मर्यादांचे आकलन होते व त्यांच्या आकर्षणातून मुक्त होतो.
- ध्यानामुळे तीक्ष्ण निरीक्षणशक्ति चा अभ्यास होऊन एकाग्रता वाढते व व्यावहारिक जीवनात उपयुक्त ठरते.
- ध्यानामुळे आपली आंतर्दृष्टी विकसित होत जाते.
- ध्यानामुळे आपल्या वृत्तीत घडणाऱ्या परिवर्तनाचे पडसाद कुटुंबातील वातावरणावर आपोआप पडून त्यांनाही ध्यान शिकावेसे वाटते.
- ध्यानामुळे स्वतःकडे, परिस्थितीकडे व आपल्या समस्यांकडे पाहण्याची एक अत्यंत व्यापक व निरोगी दृष्टी प्राप्त होते.
- ध्यानात खोलवर उतरल्याने याबद्दल अविचल निष्ठा निर्माण होते.
- ध्यानामुळे परिस्थितीकडे पाहण्याची वस्तुनिष्ठ दृष्टी प्राप्त होते.
- आयुष्यात समस्यांचे निर्माण होत नाहीत, झाल्या तरी वस्तुनिष्ठ पद्धतीने निराकरण करणे शक्य होते. व ज्या समस्यांचे निराकरण करणे अशक्य आहे त्यांचा पूर्ण स्वीकार करण्याची पात्रता अंगी येते.
- आरोग्यविषयक समस्यांचा प्रतिबंधात्मक म्हणून उपयोग होतो, इतर उपचारपद्धतींना सहाय्यभूत म्हणूनही उपयुक्त आहे.
- ध्यानमय योगासनामुळे शरीर व मन यामध्ये एकात्मता साधायला मदत होते.
- मनाच्या अस्वस्थता व अशांतीमुळे जे मानसिक मनोशारीरिक वा मनोकायिक रोग निर्माण होतात त्यावर ध्यानमय योगासनांमुळे मुलभूत उपाययोजना करता येते.

- नियमितपणे ध्यानाभ्यासाने, योगाभ्यासाने रोग होतच नाही, झालेच तरी तीव्रता कमी राहते.
- असाध्य रोग होतो, तेव्हा मरणाचा सहज स्वीकार करणे सोपे जाते व स्विकार केल्यामुळे आंतरिक द्वंद संपुष्टात येते.
- नियमित अभ्यासाने कालांतराने ध्यान हा आपला सहज स्वभाव बनतो.
- ध्यानामुळे आपल्यात खिलाडूवृत्ती निर्माण होते. अपयश स्वीकारले जाते. ध्यानात बॅडपॅचेस आले तरी स्विकारले जाते. काही कारणांमुळे विचार व भानांमुळे मन प्रक्षुब्ध झाले तरी विचलित होत नाही.
- ध्यानामुळे स्वतःविषयीची एक प्रकारची अतिशय सखोल जाण निर्माण होत आहे.

#### ध्यान धारणा - तंत्र आणि मंत्र : (लेखक : एन. सी. पांडा)

- मानसिक ताणजन्य रोग होण्यापूर्वीच जर ध्यानधारणा करावयास सुरुवात केली तर ते रोज दूर ठेवण्यात यश येते.
- ध्यान क्रियेमुळे न्युरो युमर्स हे स्त्राव आवश्यक त्या प्रमाणात पुरेशा प्रमाणात स्रवू लागतात. त्या न्युरो युमर्सचे पृथक्करण करण्याचे आणि ते आवश्यक त्याच प्रमाणात शिल्लक राहतील अशी अवस्था करण्याचे कार्य इन्ट्रारम्स करतात. ध्यानधारणा किंवा ध्यानक्रिया नियमित केली आणि योग्य कालापर्यंत केली तर मानवी शरीराची प्रतिकारशक्ति वाढते. जंतुजन्य आणि संसर्गजन्य किंवा अन्य कोणत्याही कारणाने उद्भवणाऱ्या रोगांचा प्रतिकार करण्यासाठी आवश्यक ती प्रतिकारक्षमता मानवी शरीरात निर्माण होते.
- ध्यानधारणेमुळे किंवा ध्यानक्रियेमुळे आज्ञाचक्राच्या आसपास असणारे मानसिक केंद्र शांत होते. जितका वेळ अधिक ध्यान कराल तितके मानसिक केंद्र अधिक शांत होते.

- ध्यानधारणेमुळे मानसिक ताण सोसण्याची किंवा पचवून टाकण्याची ताकद वाढते.
- मानसिक केंद्र हे एक प्रकारचे संरक्षक कवचाचे काम करते. मानसिक धक्का किंवा ताण जर फारच तीव्र स्वरूपाचा ओल तर थोडा परिणाम होऊ शकेल पण शरीरस्वास्थ्य पूर्णपणे बिघडणार नाही. तसेच शरीराला काही अपायही होणार नाही.

**ध्यान - मनाच्या चाळ्यांतून : (लेखक : चिंतामणी श्रीराम)**

- ध्यानामुळे व्यसन कमी होतात.
- ध्यानातील प्राणायाम या प्रकारामुळे श्वसनसंस्था सुधारते.
- प्राणायामाने शुद्ध हवा मिळते परिणामी रक्तप्रवाह सुधारतो.
- ध्यानामुळे सबिज समाधी लाभते व सबिजांतून निर्जिव समाधी अवस्था प्राप्त होते.
- ध्यानाचा सतत सराव केल्याने काही वर्षांनी कांती सतेज होऊन अंगाला एक प्रकारचा सुगंध येऊ लागतो.
- मेंदू ताजातवाना होतो होऊन त्याची ताकद वाढते व साहजिकच त्याचे हीन गोष्टींकडे / व्यसनांकडे लक्ष जात नाही.

**७.२.३ ध्यान पद्धती : (सरश्री यांचे तेजज्ञान ध्यान) :**

- सकाळी किंवा संध्याकाळी ध्यान करावे.
- ध्यानाला बसण्यापूर्वी आपली कार्ये सावकाश करावी.
- ध्यानापूर्वी शरीर व मनाला तयार करावे.
- ध्यान रिकाम्या पोटी करावे.
- नेहमी एकच मुद्रा करावी.



- शांत वातावरणात ध्यान करावे.
- पाठीचा मणका सरळ ठेवावा.
- शरीराला अनुकूल आसन निवडावे
- ध्यानाचा काळ कमीतकमी वीस मिनिटे असावा.
- ध्यानातून मिळणाऱ्या सिद्धींचा विचार करू नये.
- ध्यान व्यवधान होऊ नये म्हणून सत्संगाची आवश्यकता आहे.
- ध्यानाला दिशा मिळण्यासाठी ज्या गोष्टी आवडत नाहीत, सवय नाहीत अशा गोष्टी अवश्य अधुनमधून करून पाहाव्यात व ज्या गोष्टींची सवय आहे, आवड आहेत त्या अधुनमधून सोडून घ्याव्यात. यामुळे अनावश्यक गोष्टी टाळून लक्ष केंद्रित कशावर करायचे याचे आकलन होऊन ध्यानाला प्रशिक्षित करून योग्य दिशा देता येईल.
- सुरुवातीस डोळे बंद करून, संघ बनवून सामुहिक ध्यान करावे.
- ध्यानात सातत्य असावे.
- श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित करावे.
- एकाग्रतेसाठी श्वास, चित्र, मंत्र वापर ठराविक कालावधीपर्यंत नियमितपणे करावा.
- नमुनादाखल एक ध्यानपद्धतीचे वर्णन केले आहे.

पिरॅमिड ध्यान : संकल्प, प्रार्थना व कृतज्ञता याद्वारे हे ध्यान करता येते. ध्यानाच्या गहनतेत जाण्यासाठी ही पद्धत उपयुक्त आहे. श्वास घेण्यापूर्वी संकल्प, श्वास घेताना प्रार्थना व श्वास सोडताना धन्यवाद अशा पद्धतीने ध्यान करावे.

गुरुतत्त्वयोग - शोध व बोध :

- ध्यान हे आवश्यक आहे. अष्टांग योगाचे आठ भाग सांगितले आहेत. परंतु गुरुतत्त्वात या बाबतीत जरा वेगळे आहे, असे गुरुतत्त्वयोगाचे प्रणेते श्री. अभयकुमार सरदार नमूद करतात. ते म्हणतात की, गुरुतत्त्वात शक्ति ला फार महत्त्व आहे. शक्ति हेच खरे आकलन आहे. त्यामुळे गुरुतत्त्व योगात योगासन, प्राणायाम यांना जसे महत्त्व आहे तसेच पुढच्या अवस्थेत शक्ति चैतन्याला महत्त्व आहे.
- गुरुतत्त्वाच्या पद्धतीनुसार जेव्हा साधक ध्यानास, साधनेस बसतो तेव्हा विचार, कल्पना या गोष्टींकडे थोडे दुर्लक्षित करायचे, महत्त्व द्यायचे नाही व अंतर्मुख होऊन आपल्या शरीरात जे काही चलन वलन, चाललेले आहे त्याकडे एकाग्रता करायची. शरीरातील चलन वलन, स्पंदन याकडे जर याकडे लक्ष केंद्रित झाले तर कालांतराने त्या प्रक्रियेला पूरक, पोषक, मदत करणाऱ्या, चालना देणाऱ्या अशा शक्ति च्या अस्तित्वाची जाणीव व्हायला लागते. आपल्या शरीराचे रक्ताभिसरण, श्वासोच्छ्वास, हृदयाची हालचाल अशांसारख्या हालचालींवर लक्ष एकाग्र होऊ लागते. बाहेरच्या गोष्टींच्या जाणीवा हळूहळू कमी होऊ लागतात. त्यावेळी असे लक्षात येते की, या सर्व प्रक्रियांना कुठेतरी चालना दिली जाते. जसजसे लक्ष केंद्रित व्हायला लागते तसतसे त्या अस्तित्वाची जाणीव प्रखर होत जाते. शरीरात एक प्रकारचा आनंद निर्माण होऊ लागतो.
- गुरुतत्त्व योगपद्धतीमध्ये विशिष्ट पद्धतीने बसणे, आसन कोणते, कोणत्या आसनावर बसावे, दिशा कोणती या गोष्टींना अजिबात किंवा फारसे महत्त्व नाही. त्याऐवजी ध्यानाला बसताना कोणत्या अपेक्षेने बसायचे याला महत्त्व आहे. कारण ध्यान, धारणा समाधी यांचे स्वरूप ज्ञाताच्या कक्षेतले आहे. ज्ञाताच्या कक्षेत आपण जेव्हा खेळतो तेव्हा कोणत्या ना कोणत्या तरी अपेक्षेने खेळतो, ही ध्यानधारणा कोणत्यातरी अपेक्षेने होते.

- यात म्हणजे गुरुतत्त्वयोग साधनेत अशी शिकवण आहे की, ज्याला लौकिक जीवनाच्या पलीकडे जाऊन ईश्वरप्राप्तीची ओढ आहे त्याला मात्र कोणालाही दिशेचे गंध नाही. ईश्वर नाही, सत् नाही अशी जागाच नाही. त्यामुळे तशी दिशाही नाही. हा सत् आपल्यात आहे. तो सर्वत्र आहे, त्यामुळे या श्रद्धेने आपण कोणत्याही दिशेला, कोणत्याही स्थितीत असलो तरी त्याची प्राप्ती होईल.
- जी गोष्ट, नियम, व साधने आपण साधना करतांना वापरतो त्यांची उपयुक्तता व मर्यादा जर आपल्याला कळली नाही तर ती गोष्ट, साधन नियम आपल्याला बंधनकारक होतात. साध्य राहते दूर व साधनेत साध्य बनून जातात. म्हणून बाह्य गोष्टी टाकून देऊन श्रद्धा, प्रेम, भक्तीभाव जवळ ठेऊन आपली साधना, ध्यान चालू ठेऊन सच्चिदानंदांकडे गेले पाहिजे, अशी गुरुतत्त्वयोगाची शिकवण, पद्धत आहे.
- दिवसाकाठी तासभर तरी साधकाने साधना करायला हवी तर आकलन वाढून विचारप्रक्रिया आपोआप कमी होऊ लागतात. मग मांडी घालून त्यासाठी बसण्याची गरज नाही. ते न करता आपण २४ तासही या अवस्थेत राहू शकतो. आपल्या जीवनातल्या नित्यनैमित्तिक अशा दैनंदिन कर्तव्यांबरोबरच अध्यात्माचा हा सहजयोग साध्य होतो.
- गुरुतत्त्वयोग साधना त्या पद्धतीत साक्षीभाव या भावनेवर खूप भर दिला आहे. किंबहुना साक्षीभाव हाच मुख्य गाभा आहे. एखादी घटना घडत असतांना एखादा ही घटना पाहतो, पण ही घटना आपण पाहिली आहे असे तो स्वतःलाही सांगत नाही किंवा त्याला तसे करण्याची गरज वाटत नाही. त्या घटनेचे पूर्ण ज्ञान त्याला असते तरीही तो तिची काही दखल घेत नाही तेव्हा या अवस्थेला साक्षीभाव अवस्था म्हणतात.

- साक्षीभाव या साधनेला शिवअवस्था असे म्हटलेले आहे. ही अवस्था अत्यंत ज्ञानपूर्ण अवस्था व या अवस्थेमध्ये जेव्हा एखाद्या गोष्टीचे आकलन केले जाते, तेव्हा ते परिपूर्णच असते. आकलन झाल्यावर खरी समस्या उरत नाही, परंतु या साक्षीभाव अवस्थेत मात्र समस्येचे आकलन व निराकारण क्षणार्धात होते.
- गुरुत्वशाही एकरूप होणे हीच समाधी त्यासाठी प्रयत्न करणे हीच साधना, त्यातून होणारे ज्ञान धारण करणे हीच साधना आणि त्याने निर्माण केलेले विश्व हेच त्याला जाणण्याचे साधन आहे.

#### विपश्यना:

- ध्यानसाधना म्हणजे नुसते बसून राहून आराम न करता, कोणताही तणाव निर्माण न होऊ देता सहजपणे काम करणे.
- सत्याची अनुभूती येण्यासाठी स्वतःच्या अंतर्मनाचे आपण स्वतःच निरीक्षण करावे.

**आनापानसति :** पाली भाषेत अनापान म्हणजे श्वासोच्छ्वास आणि सति म्हणजे जाणीव वा स्मरण होय. श्वासोच्छ्वासाकडे जाणीवपूर्वक अवधानपूर्वक लक्ष देणे म्हणजे आनापानसति. या श्वासोच्छ्वासाकडे सावध चित्ताने अविरत पाहात राहणे, त्याचा जाणीपूर्वक अनुभव घेणे. क्रिया पुढीलप्रमाणे :

- श्वास नाकपुडीद्वारे छातीमध्ये, फुफ्फुसामध्ये प्रवेश करतो. उच्छ्वास नाकपुडीद्वारे शरीराबाहेर सोडला जातो.
- श्वासाचे व उच्छ्वासाचे अवधान राखणे.
- श्वास व उच्छ्वास किती खोलवर, लांब जातो, दोहोंचे तापमान, स्पर्श, नाद याकडे सातत्याने लक्ष देणे.
- श्वासोच्छ्वासाचे वेळी पोट वरखाली होण्याची जी प्रक्रिया आहे तिचे केवळ अवलोकन करणे.

- श्वासोच्छ्वासाचे वेळी छाती वरखाली होते, सूक्ष्म होते, रुंदावते याकडे लक्ष देणे.
- चित्त अंतर्मुख असावे.
- कोणताही जप करू नये.

#### विपश्यना :

- श्वासाकडे पाहता पाहता अवयवांच्या संवेदनाकडे केवळ पाहायचे, अनुभवाचे भान राखायचे.
- या संवेदनाबाबत शारीरिक व मानसिक प्रतिक्रिया व्यक्त करू नये.
- शारीरिक संवेदनानंतर विचारांकडे साक्षीभावाने, तटस्थतेने केवळ पाहात राहायचे, निवडरहित अवधान ठेऊन सजग सावधानता राखणे.
- श्वासाकडे पाहणे म्हणजे अनापानसति व संवेदना वा विचार यांच्याकडे पाहण्याच्या प्रयोगाला विपश्यना म्हणतात.
- दहा दिवसांच्या शिबिरात पहिले तीन दिवस रोज दहा तास अनापानसतिचा प्रयोग करून घेतात व त्यानंतर सहा दिवस विपश्यनेचा प्रयोग करून घेतात.
- सातत्याने श्रद्धापूर्वक नित्यनेमाने ध्यान करणे.
- सातत्याने टप्याटप्याने प्रयत्न करावे. प्रत्येक टप्यावर ताबडतोब लाभ जाणवतो.
- दैनंदिन आयुष्यातून स्वतंत्र निवडक वेळा काढून अभ्यास करणे व मिळालेली शिकवणूक दैनंदिन जीवनात उतरवणे.
- या साधनेमध्ये शुद्ध व सत्य धर्माचा अंगिकार आवश्यक आहे.
- एखादा माणूस आपल्याबाबतीत चुकीचे वर्णन करत असेल तरी त्या माणसाच्या बाबतीत सद्भावना, करुणा वा दया साधनेत व व्यवहारात असावी.
- दुःखातून मुक्त होण्यासाठी पहिली पायरी म्हणजे दुःखाचे अस्तित्व स्विकारणे.

- सतत आत्मनिरीक्षण केल्यास दुःखाचे अस्तित्व स्विकारले जाते.
- प्रत्येक घटना वा संवेदनेला प्रतिक्रिया देणे थांबवावे.

#### शील व सदाचाराची शिकवणूक :

- सर्व दुष्कृत्यांपासून दूर राहणे.
- सर्व सकृत्यांचाच संचय करणे.
- आपले मन शुद्ध करणे.
- शील व सदाचारापालनासाठी आर्य अष्टांगिक मार्गांपैकी सम्यक वाणी, सम्यक कर्मान्त, सम्यक उपजिविका, दैनंदिन जीवनात हे मार्ग अनुभवणे.
- कामवासनेचे दमन न करता एकमेकांना वचनबद्ध असलेल्या एक स्त्री व पुरुष यांच्यात निरोगी शरीरसंबंध असावे.
- श्वासाच्या सजगतेचा अभ्यास करताना प्रकाश दिसणे, संगीत ऐकू येणे हे अनुभव आले तरी दुर्लक्ष करून ध्यानाचे साधन श्वासोच्छ्वास हेच ठेवावे.
- हा साधना विधी म्हणजे आपल्या स्वतःच्या शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या संवेदनांचे पद्धतशीर व निःपक्षपातीपणे निरीक्षण होय.

सारांशरूपाने ध्यानविधी : शारीरिक संवेदनांचे डोक्यापासून पायापर्यंत व पायापासून डोक्यापर्यंत एका टोकापासून दुसऱ्या टोकापर्यंत शरीराच्या सगळ्या भागात आपले लक्ष पद्धतीशीरपणे फिरवणे व शारीरिक संवेदनांचे फक्त निरीक्षण करणे. यामध्ये एखाद्या विशिष्ट संवेदनेच्या मागे लागावयाचे नाही तसेच विवक्षित संवेदनेला वगळू नये. निःपक्षपाती निरीक्षण हवे. तसेच विशिष्ट वा असामान्य गोष्टींचा शोध घेऊ नये वा त्याची अपेक्षा करू नये.

अल्प भोजन व अन्य प्रमादांहून दूर राहावे. मौनाचा नियम निर्धारपूर्वक पाळावा. काया-वाचा-मने मौन पाळावे.

ओशो - ध्यानपद्धती : ओशोनी १०० (शंभरहून) अधिक ध्यानविधी सांगितले आहेत. ओशोनी स्वतः नवीन ध्यानविधी रचले व जुने ध्यानविधी नव्या भाषेत समजावून सांगितले.

सक्रिय ध्यानाच्या अनेक जुन्या-नव्या पद्धती ओशोनी सांगितल्या आहेत. सक्रिय ध्यानपद्धतीतील प्रमुख मुद्दा म्हणजे शरीर मनाची दमछाक करणे, मग शरीर शिथिल करणे आणि नंतर अंतर्दुःखीची साक्षी जागा ठेवण्याचा सहज प्रयास करणे.

हा सामुहिक ध्यानाचा प्रकार आहे. अंगावर सैलसर कपडे असावेत. ध्यान सहसा अनशापोटी, पहाटे करावे. प्रत्येक साधकाने डोळे बंद ठेवावेत, शिवाय डोळ्यांवर पट्टी बांधावी व एकमेकांना स्पर्श होणार नाही, इतपत अंतर ठेऊन ध्यानास उभे राहावे.

हा सक्रिय ध्यान विधी अत्यंत प्रभावी असल्यामुळे ओशोच्या ध्यानशिविरात आजही जगभर हा विधी समाविष्ट केलेला असतो.

कुंडलिनी ध्यान : हा ध्यानविधी तासाभराचा असतो व ध्यनिमुद्रित संगीतावर आधारलेला आहे. हासुद्धा सामूहिक ध्यान-प्रयोग आहे. पार्श्वसंगीत यासाठी सहाय्यभूत ठरते. डोळे बंद ठेऊन ध्यान केल्यास ते सहजपणे जमते. साधक अधिक अंतर्मुख होतो.

ओशोच्या निष्क्रिय ध्यानपद्धती : तंत्रमार्ग म्हटलं की, काही जणांच्या भुवया उंचावतात, अंतिम सत्याचा शोध घेण्याचा तंत्र हा भारतीय अध्यात्मातील अधिकृत मार्ग आहे. पार्वतीमाता, शक्तिस्वरूप आहे व शिवाचेच एक अंग आहे. शिवपार्वती एकरूपच आहेत. परंतु ग्रंथलेखनाच्या सोयीसाठी या दोन ज्ञानीयांच्या संवादातून धारणेच्या वा ध्यानाच्या एकशेबारा पद्धती उलगडून दाखवल्या आहेत.

विमला ठकारप्रणित मौनध्यान :

- जीवन जगणे म्हणजे धन्यता असा भाव मानून जीवनात ध्यानसाधनेला अवकाश व औचित्य असावे.
- ध्यानाच्या औचित्यासाठी आपल्यात मूल्यांची किंवा चारित्र्याची जाणीव निर्माण करणे आवश्यक आहे.

- एकाग्रतेसाठी ध्यान करू नये तर ध्यान ही एक अशी अवस्था आहे ज्यात संस्काराधीन मनाची भूतकाळाची, चेतन-अचेतन मनाची हालचाल थांबते .
- दिवसा किंवा रात्रीची एक वेळ काढून सतत कार्यरत होण्याच्या क्षेत्रापासून स्वतःला बाजूला काढून स्वतःच्या निव्वळ आहे व असणेपणाच्या सान्निध्यात एकांतात असावे. असक्रिय, मौनात व गतीकडून स्थितीकडे निर्हेतुकपणे शांत बसावे.
- शांत बसले तरी अंतर्दामी हालचाली चालूच असतात त्यासाठी बाह्य आवरणे दूर सारून आंतरिक स्वत्व अनुभवणे व मानसिक क्रियांचे निरीक्षण करावे.
- ध्यानसाधनेच्या वेळी आपण कर्तेही नसतो व भोक्तेही नसतो फक्त तटस्थ निरीक्षण करावे व सावध , प्रतिक्रियामुक्त असतो.
- निरीक्षणाची अवस्था सातत्याने टिकवावी.
- व्यक्तिगत शारीरिक, वाचक व मानसिक अशा अनुभवांकडून तटस्थ निरीक्षणाच्या अवस्थेपर्यंत जाणे, मग निरीक्षणाकडून मौनाच्या अवस्थेपर्यंत व मौनानाही पलीकडे अशा समाधीच्या अवस्थेपर्यंत असा या पद्धतीत प्रवास घडतो.
- दिवसाकाठी वेळ काढून स्वस्थ व शांत बसावे. शरीराला स्वस्थ व शांत बसण्याच्या अभ्यासकासाठी थोडी योगासने, प्राणायाम किंवा काही व्यायाम करणे आवश्यक आहे.
- संकल्प, विकल्प, भूतकाळातील स्मृती, भविष्यकाळाच्या कल्पना यांपासून मुक्त होऊन, निःशब्द, नादमुक्त असा मौन आयाम असण्याची ही साधना आहे.
- विशेषतः स्त्रियांनी वेळ, आसन, आहार यांचा काटेकोर बागुलबुवा न करता वेळ मिळेल त्यावेळी स्वतंत्र कपडे घालून शांत व स्वच्छ जागेत बसावे.
- सत्संग, मौन, वर्तमानात जगणे, ध्यानावस्था यातून साधनेचे, जगण्याचे कर्म म्हणजेच साधना होय.



## समर्पण ध्यानपद्धती :

- निसर्ग सान्निध्यात माणसाचा सूक्ष्मतेचा अभ्यास करून आतल्या प्रवासास या पद्धतीत सुरुवात करणे अपेक्षित आहे.
- ईश्वरप्राप्तीसाठी आपल्या आतच जो परमात्मा आहे त्याचा शोध घेण्यासाठी आतील चैतन्यावर लक्ष केंद्रित करावे.
- ही ध्यानपद्धती पूर्णपणे प्राकृतिक आहे. आपल्या अस्तित्वाला निसर्गाच्या अस्तित्वात विलीन करावे. यासाठी मीच्या अहंकाराला समाप्त करावे.
- या ध्यान पद्धतीत कोणत्याही क्रिया, आसने, प्राणायाम काहीही नाहीत.
- या ध्यान पद्धतीत चैतन्यलहरी, ऊर्जा स्थानावर स्पंदने, गुरू व ईश्वर दर्शन, ब्रह्मनाद ऐकू येणे इ. अनुभूती येतात यासाठी आत्म्याने व शरीराने समर्पित वृत्तीने जोडले जाणे आवश्यक आहे.
- मात्र या अनुभूतींमध्ये गुंतू नये कारण या अनुभूती म्हणजे ध्यान नव्हे.
- संतुलित स्थिती मिळविण्यासाठी समाधीस्थळी गेल्यास आपले चित्त ऊर्जाशक्ति वर पूर्ण चित्त ठेवावे. संपूर्ण विश्वास ठेऊन त्या ऊर्जाशक्ति ग्रहणाची इच्छा करणे आवश्यक आहे.
- ध्यानासाठी चित्तशुद्धी, आत्मशक्ति आवश्यक आहे व ही चित्तशुद्धी होण्यासाठी समर्पण गुरूशक्तिधाम निर्माण करण्यात आले आहे. जेथे समर्पित भावनेने पोहचताच ध्यान आपोआप लागेल.
- चित्तशुद्धीसाठी व अहंकार नष्ट होण्यासाठी ध्यानस्थितीत गुरूकार्य आत्मिक स्तरावरून केले जावे.
- ध्यानासाठी प्रत्येक गोष्ट संतुलित हवी आहार संतुलन, विचार संतुलन व कार्य संतुलन हवे.

- दररोज नियमितपणे तीस मिनिटे ध्यान करणे आवश्यक आहे बाकी या ध्यानामध्ये आहार, विहार, व्यसने कुठलेही बंधन नाही. सर्व गोष्टी करा फक्त या गोष्टींना ध्यान जोडा. ध्यान जोडल्यावर अनावश्यक गोष्टी आपोआप सुटून जातात.
- ही वर्तमानातील वैचारिक प्रदुषणाच्या जगातील सरळ सोपी ध्यानाची पद्धत आहे.
- पृथ्वीध्यान, आकाशध्यान, जलध्यान अशा पद्धती यामध्ये सांगितल्या आहेत.
- कामवासनेचे दमन करण्यास प्रतिबंध केला आहे.
- समर्पण हे आत्मिक स्वरूपाचे आहे.

#### ध्यान सोपान - अंतर आनंदाकडे : (श्री. स्वामी मुक्तानंद)

- स्वामी मुक्तानंद म्हणतात, तुमच्या मनाला अजिबात ताब्यात आणण्याचा प्रयत्न करू नका. त्याला पाहिजे तिकडे पाहिजे तितके भिरभिरू नका. मनामध्ये जे विचार येतील त्यांच्याकडे नुसत्या साक्षीभावाने पाहा. ध्यान करताना जर विचार किंवा मानसचित्रे उद्भवली तर समतेचा बोध ठेवा, साक्षी बना, जे जे काही आहे ते ईश्वरच आहे या बोधासह ध्यान केले तर मन शांत होईल व उच्च ध्यान लागेल.
- स्वामी मुक्तानंद दुसऱ्या एका पद्धतीबद्दल माहिती विशद करतांना सांगतात, काट्याने काटा काढणे या पद्धतीप्रमाणे शास्त्रीय ग्रंथानुसार एखाद्याला जेव्हा विचारांमध्ये रमणाऱ्या मनाला स्थिर करायचे असते तेव्हा एका अर्थाने मंत्राचे सहाय्य होते.
- स्वामी मुक्तानंद पद्मासन, सिद्धासन, आणि सुखासन यांपैकी कोणत्याही साधनेस बसावे असा निर्देश देतांना म्हणतात की, कोणत्याही आसनात स्थिर बसणे आवश्यक त्यामुळे चित्त अंतर्मुख होऊ लागते व ध्यान आपसुक लागते.
- ध्यानामध्ये आपल्या श्वासोच्छ्वासाची प्रक्रिया ही सहज नैसर्गिक असावी.

- ध्यानाचे उद्दिष्ट आहे अंतर-आनंद, अंतर-शांती, दृष्टांत होणे ठिक आहे. पण ते अगदीच आवश्यक नाही. आवश्यक आहे तो आंतर-आनंद. जेव्हा सगळी इंद्रिये शांत होतात आणि तुम्ही परमानंद अनुभवता, तीच असते प्रचिती. हे विश्व आनंदाचे मूर्तीरूप आहे. सर्वत्र आनंद आहे. त्याला शोधा आणि आनंद प्राप्त करा. नकारात्मक विचार करण्याऐवजी ही जाणीव ठेवा, मी शुद्ध आहे, आनंद आहे. स्वतःबद्दल चांगला भाव ठेवा. स्वतःला महान दिव्यतेने भरून टाका.

**ध्यान - विज्ञान : (लेखक : यश वेलणकर)**

(ध्यानाचा शरीर-मनावर होणारा परिणाम आधुनिक विज्ञानाच्या मदतीने उलगडून दाखवणारे पुस्तक)

- डॉ. यश वेलणकरांनी ध्यान-विज्ञान या पुस्तकांत प्रामुख्याने चार प्रकारच्या ध्यानांवर जोर देतांना त्यांच्या पद्धतींवर विचार मांडले आहेत.
- एकाग्रता ध्यान, सजगता ध्यान, कल्पनादर्शन ध्यान, करूणा ध्यान ते प्रमुख चार प्रकार, कोणत्याही प्रकारचे ध्यान आपल्या आयुष्याचा, रोजच्या दिनचर्येचा भाग बनले की आपले शरीर, मन प्रसन्न प्रभावी होते असे आजचे ध्यान-विज्ञान सांगते.
- कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक टाकून मध्यम मार्गाचा उपदेश करणारे गौतमबुद्ध आणि समत्व योग उच्चते अशी गीतेमध्ये योगाची व्याख्या करणारे कृष्ण, यांचा आदर्श डोळ्यांसमोर ठेऊन काही गोष्टी सवयीने व्हायला हव्यात. काही कृतीमध्ये मनाला मोकळे सोडायला हवे. काही वेळ मनाला ध्यानात राहण्याची सवय लावायला हवी म्हणजे सजगता ध्यान.
- त्राटक म्हणजे ज्योतीवर किंवा दिव्यावर बिंदूवर दृष्टी एकाग्र करणे, नामस्मरण, यंत्रध्यान, श्वासाचा स्पर्श जाणत राहणे या सर्व एकाग्रता ध्यान पद्धती आहेत.

- कोणत्याही एका गोष्टीवर मन एकाग्र न करता ह्या क्षणातील सर्व अनुभव समग्रतेने अनुभवणे, जाणणे. शरीराच्या संवेदना, मनातील विचार प्रतिक्रिया न देता जाणत राहणे म्हणजे विपश्यना, कृती ध्यान.
- एखाद्या दृश्याची प्रसंगाची कल्पना करून तो ते बंद डोळ्यांची पाहणे, ईश्वराच्या किंवा गुरुच्या रूपाने ध्यान करणे.
- प्रेम, मैत्री, भक्ती असे भाव मनात आणून काही काळ त्याच स्थितीत राहणे. मंगल मैत्री ध्यान, प्रार्थना ध्यान म्हणजेच करुणा ध्यान.
- हे ध्यानाचे प्रकार माणसांच्या मेंदूत नक्की काय फरक पडतात आणि विशिष्ट प्रकारे ध्यान करत असताना नक्की काय घडते यांचे संशोधन अनेक ठिकाणी सुरु आहे. आत्मन हे जसे फक्त माणसाचेच वैशिष्ट्य आहे, तसेच कल्पना करणे, अमूर्त विचार करणे हे फक्त माणसालाच जमते. आत्मभान हा सजगता ध्यानाचा पाया आहे, तसाच कल्पना करता येणे या पायावर कल्पनादर्शन ध्यान विकसित झालेले आहे.

**ध्यान - एक दर्शन व मार्गदर्शन : (लेखक : डॉ. संप्रसाद विनोद)**

- ध्यान साधण्यासाठी त्यामध्ये प्रयत्नपूर्वक गोडी निर्माण करावी. यासाठी दीर्घकाळ व नियमित साधना करावी.
- ध्यानात गोडी निर्माण होण्यासाठी ध्यानाची पद्धत, त्यावरील आध्यात्मिक ग्रंथ यांची माहिती गोळा करून ध्यानात त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन काटेकोरपणे निरीक्षण करावे.
- दुःखापासून दूर पळण्यासाठी ध्यान करू नये तर तृप्त अंतःकरण व जिज्ञासेने ध्यानासाठी ध्यान करावे.
- ध्यान ही अंतर्विश्वातील यात्रा आहे.
- आंतरिक व बाह्य अनुभवांकडे तारतम्याने पाहण्यासाठी चित्त स्थिर असावे.

- ध्यान ज्यांच्याकडे शिकायचे अशा अधिकारी व्यक्तित्वाच्या गुढ अर्थाकडे लक्ष द्यावे.
- बाह्य वातावरण पोषक हवे. सुरुवातीच्या काळात तरी मऊ बैठक, मंद दिवा, सुगंधी अगरबत्ती, सैलसर कपडे व शांत वातावरण या आवश्यक गोष्टी आहेत.
- ध्यानाला बसल्यावर अशक्य असे अडथळे वा नियंत्रणाबाहेरची परिस्थिती असल्यास प्राप्त परिस्थितीचा शांतपणे स्विकार करावा.
- इतरांवर ध्यान लादू नये, वा सक्ती करू नये.
- गाजावाजा न करता, शांतपणे, दीर्घकाळ साधना करावी.
- खऱ्या ध्यानावस्थेत मन पूर्णपणे शांत असले तरी आपण मात्र पूर्णपणे जागे असतो.
- ध्यानात निर्विचारतेसाठी मनात उसळणाऱ्या विचारांच्या लाटांना जबरदस्तीने न घालवता नैसर्गिकपणे शांत होऊ द्यावे व विचारांमागील सत्य जाणण्यासाठी मनात कोणकोणते विचार येतात यांचा मागोवा घेतल्यास सत्य लक्षात येऊ शकते.
- ध्यानसाधना करताना पुढील गोष्टींचे निरीक्षण करावे.
  - अ) जे ध्यान करतो ते सहजसुलभ वाटतेय का याची खात्री करणे.
  - आ) ध्यानसाधना योग्य दिशेने चालू आहे की नाही याची वारंवार शहानिशा करणे.
  - इ) ध्यान आपल्या कितपत अंगवळणी पडतेय याकडे लक्ष ठेवणे.
- शवासन ध्यान : शवासनात राहून साक्षीभावाने येणाऱ्या विचारतरंगाकडे पाहणे.
- मी कोण आहे प्रश्न विचारून शोध घेणे. मी कोण आहे हा प्रश्न तीव्र तळमळ व जिज्ञासेने स्वतःला विचारून शोध घ्यावा. जागेपणीच्या सर्व क्रियांमध्ये सुत्ररूपाने अस्तित्वात असणारा मी ओळखणे.

- निःशब्द अनुभूतीतून ध्यान : निःशब्दतेच्या माध्यामातून स्वतःपर्यंत पोहचणे अंतर्भूत आहे. शब्दांच्या मागे जो गुढार्थ आहे तो जाणून ध्यान करणे.

**ध्यान धारणा - तंत्र आणि मंत्र : (लेखक : एन.सी.पांडा)**

- ध्यानाच्या आधी ३ तास काहीही खाऊ नये. शौच मुखमार्जनादि शरीरशुद्धी क्रिया केलेल्या असाव्यात. शरीराची अंतःशुद्धी, म्हणजे मूत्र, शौच विसर्जन नीट झालेले नसेल तर ध्यानधारणेत विक्षेप येतो. मन केंद्रित होऊ शकत नाही.
- ध्यानासाठी नेहमी खाली जमिनीवर बसण्याचीच प्रथा किंवा परंपरा आहे. शक्यतो चटई अंथरून स्थिर आसनात बसण्याचा प्रयत्न करावा.
- ध्यानधारणा रोज एकाच वेळी आणि ठरलेल्या ठिकाणी करणे सर्वात उत्तम.
- आपण करीत असलेल्या बऱ्यावाईट कृत्यांची नोंद आपल्या अंतःकरणात होत असते. या नोंदीनाच संस्कार असे म्हणतात. या संस्कारांचे दोन प्रकार आहेत.  
अ) वासना व ब)धर्मा-धर्म संस्कार
- आजच्याच नाहीतर पूर्वजन्माच्या संस्कारांचीही आपल्या अंतःकरणात साठवणूक व नोंद होत असते. संयमाचा (ध्यान-धारणा-समाधी) अभ्यास करीत असतांना हळूहळू स्थुलावरून सूक्ष्माकडे प्रवास करावा आणि अंतिमतः संस्कारांवरच संस्कार करावा म्हणजेच वासना संस्कार.
- संस्कारांवर संयम करावयाचा सतत अभ्यास केल्यावर साधकाला संस्कार साक्षात्कार ही स्थिती प्राप्त होते. ही स्थिती प्राप्त झाल्यानंतर योग्याला आपल्या पूर्वजन्मातील संस्कारांचे ज्ञान होते. या संस्कारसाक्षात्करण तंत्राचा वापर करून योग्याला अन्य लोकांच्या पूर्व-जन्मांतील संस्कारांचेही ज्ञान होऊ शकते.

**ध्यान - मनाच्या चाळ्यांतून : (लेखक : चिंतामणी श्रीराम)**

- स्वतःला विसरणे हेच ध्यान. ध्यानाच्या पद्धतीबद्दल बोलतांना लेखक पुढील प्रकार, पद्धती सांगतात. अ) श्वासोच्छ्वास ब) सोहम - सोऽहम् क) ॐ कार  
ड) मी चा जप इ) नवनाथ पंथाचा ध्यानमार्ग ई) मनोव्यापार निरीक्षण आणि ऊ) सजगता - साक्षीभाव
- सोऽहम् - सोऽहम् म्हणजे सः+अहम्. सं म्हणजे तो (परमेश्वर) आणि अहम् म्हणजे मी याचाच अर्थ सोहम म्हणजे तोच (परमेश्वर) मी आहे. सोऽहम् करण्याची पद्धत म्हणजे श्वास घेतांना सोऽ म्हणायचा व श्वास सोडतांना हम् म्हणायचा. सोऽहम् म्हणतांना तोंडाने उच्चार करावयाचा नाही. त्याचा जप मनातच करायचा. कारण रेचक करतांना म्हणजेच हवा बाहेर पडतांना शब्द उच्चारला जातो. सोऽहम् हा जप म्हणून करायचा नसून ध्यानासाठी साधना म्हणून करायचा आहे.
- मनोव्यापार निरीक्षण - या प्रकारात आपण आपल्याच विचारांकडेच फक्त लक्ष देणे किंवा आपले विचार आपण पकडणे. एक विचार जाऊन दुसरा विचार येणे यांच्यामधली जी अवस्था तीच ध्यानाची अवस्था.
- आपल्या विचारांकडे आवड-निवडरहित बघणे. एकांत ठिकाणी जाऊन आपल्या विचारांवर पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करावे. मनात येणाऱ्या प्रत्येक विचाराच्या प्रवेशावर लक्ष केंद्रित करायचे. एक विचार आला की दुसरा येणार आहे त्याच्या मधल्या काळात अवकाशाकडे लक्ष द्यायचे आणि सतत चालू वर्तमानकाळात राहायचे.

#### ७.२.४ साधकांच्या अपेक्षा :

दैनंदिन जीवनात सुखासमाधानाने जगता यावे, संवतःच्या व विश्वाच्या उत्पत्तीबद्दल पडणाऱ्या प्रश्नांना उत्तरे मिळावीत यासाठी माणूस वेगवेगळ्या मार्गाने प्रयत्नशील असतो. प्रथम व्यावहारिक उपाययोजना करून तो सुखसमाधान, शांती

मिळवण्याचा, स्वरहस्य व विश्वरहस्य उलगडण्याचा प्रयत्न करतो. या उपाययोजनांचा फोलपणा अगर तात्कालिकता जाणवून मनुष्य शाश्वत अशा अध्यात्माच्या मार्गाचा उपयोग करतो. यामध्ये भक्ती व ध्यान अशा दोन्ही मार्गांचा तो उपयोग करून आत्मविकास साधण्याचा प्रयत्न करतो. ध्यानाकडे वळताना अगर कोणत्याही आध्यात्मिक मार्गामध्ये वळताना साधकांच्या बऱ्याचा अपेक्षा असतात. या अपेक्षा व्यावहारिक व अध्यात्मिक असे दोन्ही स्वरूपाच्या असतात. ध्यानवाङ्मयामध्येही साधकांच्या अपेक्षा प्रश्नोत्तररूपाने तर कधी गुरू-शिष्य संवादाच्या माध्यमातून प्रतिबिंबित झाल्या आहेत. साधकांच्या अपेक्षा या साहित्यातून पूर्ण होतात, असा विश्वास बहुतेक लेखकांनी केला आहे म्हणून या अपेक्षा पाहणे आवश्यक ठरते.

- ध्यानामधून जीवन तणावरहित बनावे.
- शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभावे.
- अपयश, नैराश्य, उदासिनता, संघर्ष यांवर मात करता यावी.
- व्यावहारिक जीवनात एकाग्रता प्राप्त व्हावी.
- सद्गुरू लाभावेत.
- खरे समाधान व शाश्वत सुखप्राप्ती व्हावी.
- मृत्यूच्या भीतीवर मात करता यावी.
- निर्विचारतेची स्थिती लाभावी.
- ध्यानाला बसल्यावर विचारांचा कल्लोळ उसळतो तो शांत व्हावा.
- काम, क्रोध, राग, लोभ, मोह, मत्सर इ. षड्विध कमी व्हावेत, नाहीसे व्हावेत.
- मनाला सुख व दुःखात संतुलन लाभावे.
- वाङ्मयाच्या माध्यमातून सुयोग्य ध्यानपद्धती निवडता यावी.
- संपन्न ऐहिक जीवन लाभून मोक्षप्राप्ती व्हावी.



- स्वतःच्या, विश्वाच्या अस्तित्वाबद्दल जे प्रश्न सतत मानवाला पडत आलेले आहेत त्यांची उत्तरे वाङ्मयातून मिळावी.

### ७.३ निष्कर्ष :

ध्यान या संकल्पनेचा विचार करताना, ध्यान म्हणजे काय हे पाहताना व ध्यानसाहित्याचा अभ्यास करताना ध्यान म्हणजे काय यावर वेगवेगळे विचार मांडले आहेत. या सगळ्या विचारांचा मुख्य गाभा मनाची एकाग्रता करून ईश्वराकडे जाण्याचा मार्ग हाच विचार मांडलेला आहे. ध्यानाची व्याख्या करताना मन शांत करणे, कल्पना व चिंतन करणे किंवा एखाद्या विषयाशी एकरूप होणे हा विचारही प्रामुख्याने प्रतित होतो.

या सर्व साहित्यामधून ध्यान म्हणजे काहीतरी गूढ किंवा अनाकलनीय शक्ति नाही आणि ते सगळ्यांना सहजसाध्य आहे हा एक सकारात्मक विचार दिसतो.

ध्यान म्हणजे निर्विकार होऊन साक्षीभावाने पाहात असताना दुःखापासून मुक्ती व स्वतःच्या चूका शोधण्यासाठी अंगिकारलेला मार्ग म्हणजे ध्यान अशीही व्याख्या केलेली आहे.

वास्तविकतः ध्यानाची व्याख्या करताना अनेक लेखकांनी अंतिम उद्दिष्ट मिळवण्याचा एक मार्ग म्हणून ध्यानाकडे पाहिजे आहे. हे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे स्वतःच्या अस्तित्वाची जाणीव, स्वतःच्या विचारांची जाणीव, स्वतःच्या प्रगतीची जाणीव, स्वतःमधील अज्ञानाची जाणीव, प्रेमाचा साक्षात्कार व त्या अनुषंगाने होणारी मोक्षाकडे वाटचाल या उद्दिष्टांचा प्रामुख्याने विचार केला आहे.

ध्यानाची व्याख्या करताना एक वेगळा विचार दिसतो तो म्हणजे स्वतःच्या अंतरंगात डोकावणे, तेथे चालू असलेला कोलाहल समजून घेणे त्यातून स्वतःच्या प्रगतीची बीजे शोधणे, दुःख-पीडा-शोक यापासून मुक्ती मिळविणे अशीही एक सर्वसमावेशक व्याख्या केलेली आहे.

अनेक सद्गुरूंनी ईश्वरप्राप्ती हे एकच ध्यानाचे ध्येय असून ईश्वरपर्यंत जाण्याचा प्रवास म्हणजे ध्यान, परमात्म्याशी तादात्म्य पावण्याचा मार्ग म्हणजे ध्यान, ईश्वरपर्यंत

जाण्याचा प्रवास म्हणजे ध्यान, ईश्वरकृपेचा साक्षात्कार व्हावा म्हणून केलेले प्रयत्न म्हणजे ध्यान, ईश्वरी शक्ति स्वतःमध्ये अंकुरित करण्याचा प्रयोग म्हणजे ध्यान अशा भक्तीमार्गाकडे नेणाऱ्या विविध ध्यानाच्या व्याख्या केल्या आहेत.

काही पुस्तकांमध्ये मात्र भक्तीमार्गापेक्षा स्व-तत्त्वाचा विकास आणि जीवनातील कर्म व अकर्म याविषयी महत्त्व सांगणारे विचार ध्यानाच्या संकल्पनेमध्ये मांडले आहेत. ध्यानामुळे जीवन समजू शकते, सुखाने जगण्याचा मार्ग मिळू शकतो. संसार अनिच्छेने न करता आनंदाने व सुखाने करण्याचा मार्ग मिळवून देणारे ते ध्यान, शारीरिक वा मानसिक तणावातून मुक्ती देणारे ते ध्यान अशा वर्तमान कालानुरूप व्याख्या केलेल्या आहेत. ध्यान म्हणजे वर्तमानात जगणे. वर्तमानकालात जगण्याची कला असा कालानुरूप सुसंगत विचार या साहित्यांमधून दिसतो.

या सर्व पुस्तकांमधून ध्यान म्हणजे काय हा विचार सहज व सोप्या भाषेत मांडण्याचा प्रयत्न लेखकांनी केला आहे. हे साहित्य वाचताना ध्यान म्हणजे काय याचे सुलभ आकलन होते व ध्यानाबद्दल असलेले गैरसमज सहजगत्या दूर होतात. म्हणून ध्यानसाहित्याचे महत्त्व विशेषत्वाने स्पष्ट होते, अधोरेखित करण्यासारखे आहे.

ध्यानाची सर्वसमावेशक व्याख्या जर करायची म्हटली तर ईश्वरप्राप्ती, मोक्ष, भक्ती यांच्यापेक्षा वेगळा विचार वर्तमानातील जीवन संघर्षाला सोमोरे जात मानसिक ताणतणाव नियंत्रित करण्यासाठी स्वतःचे कर्म व विचार यांच्याकडे साक्षीभावाने पाहून वर्तमानकाळातच स्वतःची प्रगती करण्याची प्रक्रिया म्हणजे ध्यान होय. साक्षीभावाने पाहताना मौन व निर्विचार अवस्थेत जाण्याचा प्रयत्न करणे ही एक ध्यानाची पहिली पायरी आहे. म्हणजेच प्रपंचातील समस्यांना घाबरून न जाता त्या समस्यांना समजून घेणे व स्वतःच्या विचारांत व वर्तवणुकीत सुयोग्य बदल करून त्या समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न म्हणजेच खरेखुरे ध्यान.

ध्यानाचे फायदे : ध्यान या संकल्पनेचा जेव्हा विचार केला त्यामध्ये मुख्यत्वेकरून ईश्वरप्राप्तीचा मार्ग, मनाला शांती मिळवण्याचा मार्ग व जीवन सुसह्य करण्याचा मार्ग असे तीन वेगवेगळे मुख्य प्रवाह दिसतात.

ईश्वरप्राप्तीचा मार्ग : ध्यान एक ईश्वरप्राप्तीचा मार्ग हा विचार वाचकांपर्यंत पोहचविण्यासाठी अनेक पुस्तकांमध्ये ईश्वरप्राप्ती म्हणजे काय. मोक्ष मिळतो म्हणजे काय याबद्दल विवेचन केले आहे. हे विवेचन करताना त्या अनुषंगाने काही फायदे या साहित्यातून चर्चिते आहेत.

- संकटकाळामध्ये ईश्वर कायम आपल्याबरोबर आहे, तोच तारून नेण्यास समर्थ आहे, योग्य मार्ग दाखणारा आहे ही अनुभूती साधकाला येते, हा विचार मांडला आहे,
- ईश्वरसेवेचा अनुभव, ईश्वरसेवेचा आनंद ईश्वरप्राप्तीच्या समीप श्रद्धापूर्वक पोहचण्याचा अनुभव साधकाला येतो.
- आपल्याकडे जे आहे ते ईश्वराला समर्पित व्हायचे, त्याच्या चरणांपाशी दास होऊन राहायचे व उच्च, दिव्य अनुभूती ही घ्यायची ही मानसिकता तयार होते.
- ईश्वर सदैव आपल्याबरोबर आहे हा एकच सकारात्मक विचार जगण्यासाठी ऊर्जा निर्माण करतो, जीवनाकडे एका सकारात्मक दृष्टीने बघण्याचा दृष्टीकोन तयार होते.
- समाजसेवा हीच ईश्वरसेवा हा ही विचार अनेक साधक आचरणात आणतात त्यामुळे समाजोपयोगी कार्य निर्माण करताना या साधकांना वेगळी अनुभूती येते.

मनाला शांती मिळवण्याचा मार्ग : ध्यान म्हणजे मनाला शांती मिळवण्याचा मार्ग याचा विचार करताना बहुतांश साहित्यातून पुढील फायदे नमूद केले आहे.

- विचारांचा आवेग व संवेदनांवर नियंत्रण येते.

- मनाला ताण निर्माण करणाऱ्या गोष्टींची जाणीव व त्यामागची कारणमिमांसा समजते.
- स्वतःच्या वर्तनाकडे, विचारांकडे तटस्थ राहून बघता येते.
- मनावरील ताण नियंत्रित करून विक्षिप्त प्रतिक्रियांपासून मुक्ती मिळवता येते.
- ताणामुळे निर्माण होणारे राग, द्वेष, मोक्ष, मत्सर या शत्रूंवर विजय मिळवता येतो.
- जीवनातील दुःखाची तीव्रता कमी होते व हळूहळू शांततामय सुसंवादी जीवन बनू शकते.
- सुखाच्या किंवा दुःखाच्या प्रसंगात मन संतुलित राहते.
- मनावर ताबा मिळवता येतो. त्यामुळे शरीरावर होणारे मनोकायिक दुष्परिणाम कमी होऊ शकतात.
- चेहऱ्यावर आनंद दिसून येतो व प्रसन्न वृत्ती बनते.
- समयसूचकतेने योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता वाढते.
- स्वतःचे अंतःस्वरूप समजून घेता येते.
- सद्सद्विवेकबुद्धी विकसित होते व आपल्या आप्तस्वकीयांशी सुसंवाद साधता येतो.

**जीवन सुसह्य करण्याचा मार्ग :**

- मनाची एकाग्रता वाढते, स्मरणशक्ति वर्धित होते.
- कार्यक्षमता वाढते.
- निरोगी राहण्यास मदत होते, शारीरिक स्वास्थ्य लाभते.
- दिवसभर काम करण्यासाठी कार्यक्षमता वाढण्यासाठी अविरत ऊर्जेचा स्रोत निर्माण होतो.

- स्वयंप्रज्ञा जागृत होते.
- प्रभावी व्यक्तिमत्त्व बनते. लोकांवर चांगला प्रभाव पडतो.
- जीवनात एक स्थैर्य, शांती, समाधान प्राप्त होते.
- जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो.
- प्रतिकूल परिस्थितीस धैर्याने सामोरे जाण्याची मानसिकता तयार होते.
- सृजनशक्ति , सर्जनशीलता वाढते.

ध्यान साहित्यातील विविध पुस्तकांमधून प्रत्येक ध्यानपद्धतीनुसार व ध्यानाच्या उद्दिष्टानुसार वेगवेगळे फायदे सांगितले आहेत. ध्यान केल्यामुळे साधकाला नकळतपणे हे फायदे मिळतात व अशा अनपेक्षित मिळालेल्या फायद्यांमुळे त्याची ध्यानावरची निष्ठा वाढते.

ध्यानाचे महत्त्व अधोरेखित करताना वेगवेगळ्या गुरूंनी, लेखकांनी हे फायदे ठळकपणे त्याच्या साहित्यात मांडले आहेत. वास्तविकतः ध्यानाचा उद्देश हा कोणत्याही फायद्यासाठी नसून स्वतःला जाणून घेणे यासाठीच आहे हा विचारसुद्धा साहित्यातून स्पष्टपणे प्रतिपादलेला आहे.

या सर्व फायद्यांकडे वेगळ्या दृष्टीकोनातून पाहिले तर त्यामध्ये व्यक्तिकेंद्रित किंवा फक्त त्या साधकाच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास असे मर्यादित स्वरूप दिसते.

ईश्वरप्राप्तीच्या फायद्यांमागे जाताना त्यागाची परिसीमा गाठली जाण्याचा एक धोका व प्रपंच, जीवनातील समस्यांपासून दूर जाण्याचा एक मार्ग म्हणूनसुद्धा ध्यानाचा गैरवापर होऊ शकतो.

मनःशांतीचा विचार करताना त्या व्यक्तिला मिळणारा लाभ हा कदाचित तात्कालिक स्वरूपाचा असू शकतो. त्यामुळे ध्यानावस्थेवरून बाहेर आल्यावर किंवा ध्यानप्रक्रिया संपल्यावर तो लाभ प्रत्यक्षात कसा मिळेल व कितपत टिकाऊ असेल

यावरचे भाष्य कोणत्याही पुस्तकात दिसत नाही. रोज ध्यान केल्याने रोज मनःशांती मिळते असा एक तात्कालिक फायदा यातून निघतो.

वर्तमानानुसार समाजात वाढणारे ताणतणाव लक्षात घेऊन जीवन सुसह्य करण्यासाठी सांगितलेले वेगवेगळे फायदे वाचकाला ध्यानाकडे आकृष्ट करतात. या फायद्यांमुळे त्याला रोज भेडसावणाऱ्या समस्यांपासून मुक्तता मिळण्यासाठी सहज व सोपा मार्ग मिळेल. या समस्यांची तीव्रता कमी करण्यासाठी एक सहज मार्ग मिळेल. आजच्या अत्यंत धकाधकीच्या जीवनात शरीर व मन तणावमुक्त होणे ही प्रत्येकाची आंत्यतिक गरज बनली आहे व या तणावमुक्तीच्या समस्येचे उत्तर ध्यानामध्ये आहे हा मौलिक विचार या साहित्यातून मांडला आहे.

ध्यानाच्या विविध फायद्यांचा साकल्याने विचार करताना प्राथमिकता ही मनःशांती व दैनंदिन शारीरिक व मानसिक ताणतणावातून मुक्ती हीच असली पाहिजे असे जाणवते. त्यामुळे ध्यानाचे असंख्य फायदे दिसत असले तरीही साधकाने आपल्याला कोणता फायदा अपेक्षित आहे व आपण कशासाठी ध्यान करत आहोत याचा अवश्य विचार करायला हवा.

**ध्यानपद्धती :** ध्यानसाधना करण्याचा मुख्य उद्देश हा मन व बुद्धी संतुलित करण्यासाठी आहे. ध्यानाची मुख्य पद्धत व ध्यानामध्ये अपेक्षित असलेले यश हे निर्विचारातून एका सुविचाराकडे जाणारा प्रवास आहे. त्यामुळे या साहित्यातून ध्यानपद्धतींचा विचार करताना मन निर्विचार केले पाहिजे. ही ध्यानाची पूर्वतयारी म्हणून सांगितली आहे.

मन निर्विचार होण्यासाठी शरीरावरचे ताणतणाव दूर झाले पाहिजेत. त्यामुळे सर्वानी ध्यानासाठी विशिष्ट असे आसन सुचविले नाही. आणि सुखासन किंवा पद्मासनात ध्यानाला असले तरी चालेल असा एक विचार मांडलेला आहे.

ध्यान कितीवेळ करावे? याबाबत मतभिन्नता दिसून येते. परंतु किमान तीस मिनिटे ध्यान करावे याबाबत एकवाक्यता आहे. ध्यानाची वेळ कोणती? याबाबत मतभिन्नता आहे. मात्र एक विचारप्रवाह असा दिसतो सूर्योदयाचे वेळेस केलेले ध्यान

अधिक फायदेशीर ठरते. सूर्योदयाच्या वेळेच्या आग्रहाचे मुख्य कारण साधकाची झोप पूर्ण होऊन त्याचे मन बऱ्याच अंशी शांत झालेले असते, वातावरणात शांतता असते व वातावरणात एक प्रसन्नता असते.

ध्यान करताना कोणत्या मुद्रा घ्याव्यात? याबाबतीत ज्ञानमुद्रेचा वापर करावा हाच मुख्य विचार या साहित्यातून मांडला आहे. ध्यानासाठी कुठल्याही विशिष्ट साधनांची गरज (प्रारंभीचा काळ वगळता) नाही, कुठल्याही विशिष्ट दिशेकडे तोंड करून बसावे असा आग्रह या साहित्यातून कोणत्याही लेखकांनी मांडलेला दिसत नाही.

ध्यानाची पूर्वापार पद्धतच बहुतेकांनी सांगितली आहे. या पद्धतीमध्ये साधकाने ताणविरहित अवस्थेमध्ये मनामध्ये येणाऱ्या विचारांकडे पाहायचे आहे हे प्रतिपादले आहे. विचारांमागे वाहवत न जाता साक्षीभावाने पाहून मन शांत करावे ही ध्यानाची पूर्वतयारी म्हणून सांगितली आहे.

सरावाने विचारांची संख्या कमी होऊन मन निर्विचार होण्यासाठी लागणारा कालावधी कमीकमी होत जातो. या ध्यानपद्धतीला छेद देणारा विचार विपश्यना ध्यानपद्धतीत मांडला आहे. श्वास म्हणजेच जीवन व जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन म्हणून ध्यान करण्यापूर्वी फक्त श्वासावर लक्ष केंद्रित करणे ही ध्यानाची पूर्वतयारी सांगितली आहे. ही ध्यानपद्धती वैशिष्ट्यपूर्ण म्हणावी लागेल कारण त्यामागचा विचार अत्यंत वेगळा आहे. श्वासावाटेच शरीराला आवश्यक असणारी ऊर्जा मिळते व या ऊर्जेमुळेच मनात अनेक विचार निर्माण होतात, संवेदना निर्माण होतात व शरीरात स्पंदने तयार होतात. या श्वासाच्या गतीवर जेव्हा नियंत्रण आणता येते. त्याचवेळी विचारांवर सहज नियंत्रण आणता येते. या पद्धतीमुळे ध्यान जमणे सहज शक्य होते. या ध्यानपद्धतीत पुढची पायरी म्हणून श्वसनामार्फत येणाऱ्या ऊर्जेचा प्रवाह शरीरातील वेगवेगळ्या अवयवांपर्यंत कसा जातो याची अनुभूती घेणे ही आहे.

ध्यानसाधनेतून स्वतःचे शरीर व मन समजून घेण्याची ही प्रक्रिया अत्यंत वैशिष्ट्यपूर्ण व वेगळी आहे म्हणून ती मनाला जास्त भावते. ध्यानसाधना करण्यासाठी

शरीर हे ताणविरहित असावे यासाठी ओशॉनी क्रियाप्रतिक्रिया या तंत्राचा उपयोग करून स्वतःची खास ध्यानपद्धती निर्माण केली आहे. या मागचा मुख्य विचार शरीराला जितके जास्त थकवले जाईल तितक्या जास्त वेगाने शिथिल होईल व मनातील सर्व विचार दूर होऊन त्या दमलेल्या अवस्थेमध्ये साधक निर्विचार अवस्थेत सहज जाईल व अपेक्षित असलेली अभुतपूर्व शांती मनाला मिळेल हा त्यामागील विचार आहे. पण या ध्यानपद्धतीची मुख्य मर्यादा म्हणजे जे साधक शरीराला कष्ट देऊ शकतात त्यांनाच फायदा होऊ शकतो म्हणून ही पद्धत सर्वसमावेशक नाही.

ओशो यांनी दुसऱ्या ध्यानपद्धतीत काहीही न करता बसणे म्हणजे ध्यान असा विचार मांडला आहे. हाच विचार विमला ठकार यांच्या मौन ध्यानपद्धतीत मांडला आहे. मौनध्यान याचा अर्थ मनाने व शरीरानेशुद्धा संपूर्ण मौन पाळणे आहे. शरीराने मौन पाळणे ही संकल्पना म्हणजे ध्यानाला बसल्यावर शरीराला होणाऱ्या वेदनेकडे दुर्लक्ष करणे जेणेकरून शरीर त्रासाबद्दल बोलणे थांबेल.

गुरुतत्त्व ध्यानपद्धतीमध्ये सर्वस्वी नवीन विचार मांडलेला आहे. यामध्ये शक्ति हीच मुख्य मानली असून शक्ति स्थानापासून, स्रोतापासून साधकाने स्वतःसाठी ऊर्जा मिळवायची आहे. या सर्व ध्यानपद्धतींचा विचार करताना एक प्रश्न असा पडतो की सर्वात चांगली ध्यानपद्धती कोणती? व ही पद्धत निवडायची कशी? या सर्व ध्यानपद्धतींचा विचार करताना मनाच्या शक्ति चा वापर योग्य पद्धतीने कसा करावा याबद्दल कोठेही विवेचन दिसत नाही. अंतर्मन व बहिर्मन या दोहोंचा वापर करता आला तर ती ध्यानपद्धती जास्त योग्य आहे. सर्व ध्यानपद्धतींमध्ये बहिर्मनामध्ये येणाऱ्या विचारांवर ताबा मिळवायचा म्हणजेच बहिर्मन नियंत्रणात ठेवायचे यावरच भर दिलेला दिसतो.

अंतर्मनाची शक्ति बहिर्मनापेक्षा कितीतरी पटीने जास्त आहे असे तत्त्वज्ञ, मानसशास्त्रज्ञ प्रतिपादन करतात. या शक्ति चा वापर केल्यास जीवनात हवे ते यश मिळवणे शक्य आहे असे मानसशास्त्रज्ञ सांगतात. या ध्यानपद्धतींमध्ये अंतर्मनशक्ति कडे



काहीसे दुर्लक्ष झाल्याचे जाणवते. म्हणून एक सर्वसमावेशक अशा पद्धतीचा विचार करताना बहिर्मनावर ताबा मिळवून अंतर्मनाचा कसा वापर येईल यावर विचार होणे आवश्यक आहे.

#### ७.४ शिफारशी :

- साधकासाठी ध्यानाची प्राथमिकता मनःशांती, तणावमुक्ती, समस्यामुक्ती मग ईश्वरप्राप्ती अशा प्रकारची ध्यानपद्धती विकसित व्हायला हवी.
- संपूर्ण ध्यानपद्धती म्हणून विषयना पद्धतीमधील श्वासावर लक्ष केंद्रित करून साक्षीभावाने स्वतःचे विचार पाहणे, मूल्यांकन करणे याबरोबरच अंतर्मनाच्या शक्ति चा वापर करण्यासाठी त्यावर काही सकारात्मक विचार लिहिणे अशी सर्वांच्या फायद्याची ध्यानपद्धती विकसित केली पाहिजे.
- कोणत्याही फायद्यासाठी ध्यान करू नये हा विचार बाजूला सारून जीवनात जे पाहिजे ते यश मिळविण्यासाठी ध्यानाचा योग्य विचार होऊ शकतो. हा विचार प्रसारित करणे आवश्यक आहे.
- ध्यानधारणा ही व्यक्तिकेंद्रित असून त्याचे फायदे, एका व्यक्तिला मिळतात पण समाजासाठी हे फायदे कसे मिळवता येतील यावर संशोधन होणे गरजेचे आहे.
- ध्यानधारणा ही फक्त बुद्धिमान किंवा प्रस्थापित लोकांसाठीच आहे. सर्व समाजाला त्याचे फायदे समजून सांगणे व ध्यानाबद्दल जागरूकता वाढविणे ही काळाची गरज आहे.
- ध्यानाचे फायदे वैज्ञानिक आधाराने लोकांसमक्ष मांडणे आवश्यक आहे.

## अ) संदर्भसाधन सूची

१. प्रवचन सारांश, आचार्य गोएंका श्री. सत्यनारायणजी, विपश्यना विशोधन विन्यास, इगतपुरी, नाशिक, जि. महाराष्ट्र, तृतीय संशोधित आवृत्ती, ऑगस्ट २०१३.
२. ओशो : ध्यानसूत्रे, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, सदाशिव पेठ, पुणे, प्र. आ. १९९९, पुनर्मुद्रण, एप्रिल २०१५
३. ओशो : ध्यानकमळे, साकेत प्रकाशन प्रा. लि. महात्मा गांधीनगर, औरंगाबाद, प्र. आ. २०११
४. ओशो : शिवसूत्र, भाग-२, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, सदाशिव पेठ, पुणे, प्र. आ. २०१०, पुनर्मुद्रण मार्च २०१३
५. “ओशो : ध्यानदर्शन”, साकेत प्रकाशन प्रा. लि., महात्मा गांधीनगर, औरंगाबाद, तृ. आ. २०१५
६. ओशो : ध्यानाचे प्रकार, प्रथम आणि अंतिम मोक्ष, साकेत प्रकाशन प्रा. लि., महात्मा गांधीनगर, औरंगाबाद , तृ. आ. २०१५
७. नित्य निरंजन, कुंटे जगन्नाथ, प्राजक्त प्रकाशन, शुक्रवार पेठ, पुणे, सहावी आवृत्ती २००९
८. जगण्याची कला, श्री. गोएंकाजींच्या शिकवणुकीनुसार, विपश्यना विशोधन विन्यास इगतपुरी, नाशिक, जि. महाराष्ट्र, चतुर्थ संशोधित आवृत्ती २००५, पुनर्मुद्रण २०१४
९. जगण्याची कला, श्री. गोएंकाजींच्या शिकवणुकीनुसार, विपश्यना विशोधन विन्यास इगतपुरी, नाशिक, जि. महाराष्ट्र, चतुर्थ संशोधित आवृत्ती २००५, पुनर्मुद्रण २०१४
१०. मनाच्या चाळ्यातून, चिंतामणि श्रीराम, श्री. अक्कलकोट स्वामी सेवा मंडळ, ठाणे, तृ. आ. २००३ (सुधारित)

११. ध्यानमय दैनंदिन जीवन, ठकार विमला, केशव भिकाजी ढवळे प्रकाशन, गिरगाव, मुंबई, प्र. आ. १९९२, सातवे पुनर्मुद्रण २०१३
१२. आधार पण आश्रय नव्हे, ठकार विमला, केशव भिकाजी ढवळे प्रकाशन, गिरगाव, मुंबई, प्र. आ. १९८७, पुनर्मुद्रण जून २००३
१३. संपूर्ण ध्यान, तेजगुरू सरश्री, वॉव पब्लिकेशन, नारायण पेठ, पुणे, स. आ. फेब्रु. २०१०
१४. जीवनाची दोन टोकं : ध्यान आणि धन, तेजगुरू सरश्री, वॉव पब्लिकेशन, नारायण पेठ, पुणे, प्र. आ. नोव्हेंबर २०१५
१५. ध्यानदीक्षा : ध्यानाचे दान स्व-साक्षीचे ज्ञान, तेजगुरू सरश्री, तेजज्ञान ग्लोबल फाऊंडेशन, पुणे, द्वि. आ. २०११ (पुनर्मुद्रण २०१४)
१६. माझा साक्षात्कारी हृदयरोग, डॉ. बंग अभय, राजहंस प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे ३०., पंधरावी आवृत्ती २००८
१७. ध्यान : एक दर्शन आणि मार्गदर्शन, डॉ. विनोद संप्रसाद, अनमोल प्रकाशन, बुधवार पेठ, पुणे, प्र.आ. १९९९
१८. शवासनातून आत्मविकास, डॉ. विनोद संप्रसाद, अनमोल प्रकाशन, बुधवार पेठ, पुणे, प्र. आ. २००७
१९. ध्यानविज्ञान, डॉ. वेलणकर यश, मनोविकास प्रकाशन, नारायण पेठ, पुणे, प्र. आ. २०१६
२०. गुरुतत्त्वयोग : शोध व बोध, सरदार अभयकुमार गंगाधर, (पुस्तकरूपी शृंखला भाग १ ते ५)
२१. गुरुतत्त्वयोग, संपादक : चितळे श्रीकृष्ण प्रभाकर, प्रकाशन विश्वस्त शिवाजीनगर पुणे, द्वि. आ. २००९

२२. हिमालयाचा समर्पण योग (भाग-१), सद्गुरू श्री. शिवकृपानंद स्वामी, बाबा स्वामी प्रिटींग आणि मल्टिमिडीया प्रा. लि., अंधेरी, मुंबई, प्र. आ. २०१०
२३. आध्यात्मिक सत्य, सद्गुरू श्री. शिवकृपानंद स्वामी, बाबा स्वामी प्रिटींग आणि मल्टिमिडीया प्रा. लि., अंधेरी, मुंबई, प्र. आ. २०१२
२४. ध्यान सोपान, स्वामी मुक्तानंद, सिद्धयोग प्रकाशन, चित्तशक्ति पब्लिकेशनस्, चेन्नई, द्वि. आ. २०१२
२५. आनंदाने जगण्याची कला, स्वामी राम, मंजुल पब्लिशींग हाऊस, मालवीय नगर, भोपाळ, प्र. आ. २०१५
२६. ध्यान आणि जीवन, स्वामी चिन्मयानंद, सेंट्रल चिन्मय मिशन ट्रस्ट सांदिपनी साधनालय, मुंबई, पुनः प्रकाशन, ऑगस्ट २०१२

### ब) संदर्भसाहित्य सूची

२७. दिव्यत्वाची जेथ प्रचिती (भाग-१ व २), केणे प्रमोद, प्रमोद केणे प्रकाशन, चौल, अलिबाग, प्र. आ. २०१६
२८. गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु ..., सौ. कुलकर्णी प्रतिभा जयवंतराव (संपादन), प. पू. स्वामी श्रीसवितानंद, प्रसाद प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे, तृ. आ. २०१२
२९. धुनी, कुंटे जगन्नाथ, प्राजक्त प्रकाशन, पुणे, प्र. आवृत्ती २०१०
३०. व्रतस्थ कर्मयोगी, गोळे लिला, शाश्वत प्रकाशन, वसई, ठाणे, प्र. आ. २००२
३१. सप्तचक्रे, डॉ. जवळगेकर रवी रा., कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन, विजयानगर, पुणे, प्र. आ. २०१४

३२. प्रकाशाच्या वाटेवर, जोशी मंजिरी, प्रसाद प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे,  
प्र. आ. २००४
३३. क्रिया योगाचे प्रणेते महावतार बाबाजी, जोशी हेमलता सुधाकर, उत्कर्ष  
प्रकाशन, पुणे, चौथी आवृत्ती २०१५
३४. धनकवडीचा योगी, देसाई सुहास, सद्गुरू शंकर महाराज प्रतिष्ठान,  
दादर, मुंबई, तृ. आ. २०००.
३५. दिव्यस्पर्शी, देशपांडे धनंजय, प्रसाद प्रकाशन, पुणे, न. आ. २०१३
३६. कथामृत, श्री. परमहंस योगानंद, योगदास सत्संग सोसा. ऑफ इंडिया,  
कोलकाता, चौथी आवृत्ती २०११
३७. आनंदसाधना, बेलसरे के. व्ही., द. म. टिळक बुक सेलर्स पब्लिशिंग  
कं., पुणे, सातवी आवृत्ती १९९१
३८. ऋषींचे प्रज्ञावैभव, श्री. मुमताज अली, मॅजेंडा प्रेस अँड पब्लिकेशन प्रा.  
लि., कोडगू, कर्नाटक, तृतीय आवृत्ती २०१५
३९. हिमालयवासी गुरूच्या योगीशिष्याचे आत्मकथन, श्री. मुमताज अली,  
मॅजेंडा प्रेस अँड पब्लिकेशन प्रा. लि., कोडगू, कर्नाटक, नववी आवृत्ती  
२०१६.
४०. पुनःजन्म, डॉ. वर्तक प. वि., शनिवार पेठ, स. आ. २०१२.
४१. ब्रह्मर्षींची स्मरणयात्रा, डॉ. वर्तक प. वि., अध्यात्म संशोधन मंदिर,  
वर्तकाश्रम, एरंडवणा, पुणे, तृतीय आवृत्ती २००३
४२. उपनिषदे, डॉ. वर्तक प. वि., कै. सौ. शोभना पद्माकर वर्तक, शनिवार  
पेठ, पुणे, तृ. आवृत्ती, १९९७
४३. श्री. गुरूदेव चरित्र, चव्हाण अनिल पांडुरंग, (वासुदेवानंद सरस्वती स्वामी  
महाराज), गोविंद आत्माराम गोखले, नारायण पेठ, पुणे, प्र. आ. १९७६

४४. शाश्वत सत्यांचा शोध, रेडफिल्ड जेम्स, वॉन पब्लिशिंग प्रा. लि., पुणे,  
प्र. आ. २०१६
४५. लिव्हिंग विथ साधूज, शेटी मिना संभू, पद्मगंधा प्रकाशन, एरंडवणे,  
पुणे, प्र. आ. २०१७
४६. जीवनमुक्तीचा मार्ग, स्वामी दत्तावधुत, वनिता बुक्स, लालबाग, मुंबई,  
प्र. आ. २०१५
४७. अध्यात्माचा श्रीगणेश, हर्णे भुषण राधाकृष्ण, नवी रामदास पेठ, नागपूर,  
प्र. आ. २००५ अनमोल प्रकाशन, बुधवार पेठ, पुणे, प्र. आ. १९९९
४८. श्री. रमण महर्षी चरित्र व तत्त्वज्ञान, डॉ. हरिहर गंगाधर मोघे व श्री.  
यशोमती अनंत वैद्य, यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे, दितिय  
आवृत्ती १९९८.

### क) नियतकालिकांची सूची

४९. प्रसाद, प्रसाद प्रकाशन, ऑगस्ट २००५, जून २०१७.
५०. विपश्यना प्रेरणा पत्र, विपश्यना विशोधन विन्यास, नाशिक, नोव्हेंबर  
२०१२
५१. विपश्यना प्रेरणा पत्र, विपश्यना विशोधन विन्यास, नाशिक, मे २०१६
५२. ऋषीप्रसाद, साबरमती, अहमदाबाद, जून २०१७
५३. धर्मभास्कर, पार्ले, मुंबई, ऑगस्ट २०१२
५४. मधुचैतन्य, बाबास्वामी प्रिंटिंग अँड मल्टीमिडिया प्रा. लि., एप्रिल २०१४  
व ऑगस्ट २०१६

### ड) वृत्तपत्रांची सूची

५५. दैनिक सकाळ, ध्यान व विज्ञान लेख, दि. २१ जुलै २०१६

## परिशिष्ट-अ

### मुलाखत

समर्पण ध्यानाच्या योगप्रभा भारती संस्थेच्या मुख्य विश्वस्त श्रीमती शर्मिलाताई पाटील या समर्पण ध्यानाचे प्रणेते प. पू. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजी यांचे समवेत सन १९९८ पासून संस्थेच्या कार्यात कार्यरत आहेत. समर्पण ध्यानामध्ये प. पू. श्री. शिवकृपानंद स्वामीजींचे विचार, संदेश पोहोचविण्यासाठी प्रतिनिधी म्हणून त्या कार्यरत आहेत. स्वामिजींनी मुलाखती व प्रचार-प्रसारासाठी त्यांचे प्रतिनिधी म्हणून श्रीमती पाटील यांना नेमले आहे. म्हणून त्यांच्या मुलाखतीचा हा गोषवारा :

नाव : श्रीमती शर्मिला नरेंद्र पाटील, (मुख्य विश्वस्त (मॅनेजिंग ट्रस्टी), योगप्रभा भारती सेवा संस्था ट्रस्ट (समर्पण ध्यान), मुंबई.

व्यवसाय : सुपरिडेन्ड ऑफ कस्टम्स ऑफीस ऑफ दि. कमिशनर ऑफ कस्टम्स, बेलार्ड पिअर, मुंबई.

आपले शिक्षण व नोकरीचे स्वरूप काय आहे?

मी एम.ए. मानसशास्त्रातून केले असून युपीएस्सीच्या परीक्षा देऊन गेली २६ वर्षे कस्टम विभागामध्ये सुपरिटेन्ड म्हणून काम करत आहे. एअरपोर्ट, नेव्ही कस्टममध्ये मी काम करते. अंधेरी ते बेलार्ड पिटर असा दोन ते अडीच तासांचा जाताना व येताना असा प्रत्येकी बस व रेल्वेने प्रवास करते.

ध्यानाची आवश्यकता आपल्याला का भासू लागली?

मुंबईसारख्या ठिकाणी धकाधकीचे आयुष्य, घरसंसार व नोकरी सांभाळत असताना माझी दमछाक होत होती. त्यातच माझ्या कामाचे स्वरूप हे ताण-तणाव निर्माण करणारे, रोज नव्या समस्या उभ्या करणारे असे आहे. कुठल्याही दबावाला किंवा प्रलोभनाला बळी न पडता, परिस्थितीला निर्भयपणे तोंड द्यायचे हे माझे तत्त्व आहे, पण सततच्या अशा संघर्षामुळे व ताण तणावामुळे मला शांतता, स्वस्थता व निरोगी

राहण्याची नितांत गरज भासू लागली आणि या गरजेतूनच ध्यानाचा मार्ग मला मिळाला.

**याआधी ध्यान करत होतात कां ?**

नाही मी या आधी कधीच ध्यान करत नव्हते, मात्र ध्यानावरची तसेच इतर अध्यात्मिक पुस्तक मात्र वाचत होते. त्यामध्ये फारसे कळत नसले तरी मला त्याची आवड होती. ध्यान करण्याआधी जपानी उपचार पद्धती महीकरी डिव्हाईन सर्व्हिस करत होते. गौतम बुद्धांची ही पद्धती आहे. महिकरी म्हणजे देवाचा सत्य प्रकाश होय. कर्मावर आधारित शिक्षण अशी ही उपचार पद्धती आहे. रोग्यांवर प्रार्थना व स्पर्शाद्वारे उपचार केले जातात. यालाच लाईट देणे असे म्हणतात. रोग उपचारासाठी ही अतिशय प्रभावी व उपयुक्त पद्धत आहे.

**समर्पण ध्यानाकडे कशा बळलात ?**

महिकरी डिव्हाईन सर्व्हिस करत असतानाच मला त्याला पुरक म्हणून ध्यान करावेसे वाटू लागले. आमच्या शेजारच्या ग्रहस्थांनी ध्यान केले होते. माझ्या मैत्रिणी, शेजारच्यांमध्ये झालेला बदल पाहून मी समर्पण ध्यानाची माहिती घेतली. १९९८ पासून मी ध्यान करत आहे. समर्पण ध्यानाचे आठ दिवसांचे शिबिर मात्र एक वर्षाने म्हणजे सन १९९९ मध्ये केले, त्याचवेळी अध्यात्मावरील, ध्यानावरील विविध पुस्तके वाचत होते. पुस्तकांतील ध्यानाची माहिती प्रत्यक्षात पडताळून पाहात होते.

**ध्यानावरील कोणकोणती पुस्तके वाचली आहेत ?**

तु माझा सांगाती हे सहजानंद सरस्वती मुक्तानंद यांची पुस्तके, स्वामी विवेकानंद यांचे राजयोग, योगानंद स्वामी समर्थ तसेच हिमालयीन महात्म्यांच्या सहवासात, गो. खं. प्रधान यांचे अंतरीचा मागोवा, जगन्नाथ कुंटे यांची नर्मदे७७ हर हर, कालिंदी, नित्य निरंजन अशी अनेक मराठी व इंग्रजी भाषेतील पुस्तके वाचली. यात आणखी बरीच पुस्तके आहेत पण त्यांची नावे आता आठवत नाहीत.



ध्यान करण्यापूर्वी म्हणजे सन १९९९ पूर्वी व त्यानंतर पुस्तक वाचन करत असतांना कोणता फरक जाणवला ?

निश्चितपणे माझ्या वाचन पद्धतीमध्ये, आकलनांत खूप फरक पडला आहे. यापूर्वी अध्यात्माची, ध्यानाची फारशी माहिती नव्हती. ही पुस्तके सरसकट वाचत होते. या पुस्तकांतील ज्ञान, अनुभवाचा वैयक्तिक माझ्या जीवनाशी काही संबंध आहे असे वाटत नव्हते. मात्र या पुस्तकांमुळे मला ध्यानांमध्ये रस, गोडी वाढत गेली हे निर्विवाद आहे. ध्यानांमुळे विचारांमध्ये व एकूणच आंतरिक परिवर्तन होत गेले. या वाचनामुळे जी परिपक्वता आली त्यामुळे या परिवर्तनाकडे डोळसपणे पाहता आले. ध्यानानंतर ही पुस्तके परत वाचली व माझ्या आकलनांत खूप फरक पडला, नव्याने अर्थ कळला, ध्यानाची अधिक गोडी लागली.

समर्पण ध्यान करण्यास कधीपासून सुरुवात केली? या ध्यानपद्धतीचे प्रणेते कोण आहेत? त्यांच्याबद्दल माहिती सांगता कां?

सन १९९९ पासून समर्पण ध्यान करत आहे. या ध्यानपद्धतीचे प्रणेते श्री. शिवकृपानंदजी हे पोस्ट ग्रॅज्युएट आहेत. हिमालयातील अनेक गुरूंकडून त्यांना आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त झाल्या. अध्यात्म, ध्यानाचा मार्ग चोखळणे म्हणजे संन्यास घेणे नव्हे हे त्यांचे तत्त्व आहे. ते गृहस्थाश्रमी आहेत. हिमालयातील अनेक सद्गुरूंना समाजाच्या उन्नतीची, आध्यात्मिक विकासाची कळकळ आहे. परंतु, ते समाजात प्रत्यक्ष येऊ शकत नाहीत अशा संत, ऋषी मुनींनी प. पू. स्वामीजींना माध्यम बनवून त्यांच्यातील आध्यात्मिक शक्ति संक्रमित केल्या. येणाऱ्या पिढीच्या आत्म विकासासाठी गृहस्थाश्रमी स्वामीजींना माध्यम हे गुरूशक्तींनी बनविले.

समर्पण ध्यान पद्धतीची कोणकोणती वैशिष्ट्ये आहेत?

वैशिष्ट्ये सांगण्याआधी या ध्यानाचा उद्देश काय? ते सांगते. समर्पण ध्यानाचा मुख्य उद्देश 'वसुधैव कुटुम्बकम्' हाच आहे. विश्वातील प्रत्येक व्यक्तिके आपापसांमध्ये प्रेमाचे, स्नेहांचे व आपुलकीचे नाते निर्माण करणे. सर्व विश्व प्रेमाच्या धाग्याने

ध्यानाच्या माध्यमांतून जोडले जाणे हेच उद्दिष्ट आहे. प. पू. स्वामीजींना प्रत्येक व्यक्ति, सृष्टीबद्दल प्रेमभाव निर्माण करायचा आहे. या प्रेम भावामुळे संपूर्ण विश्वात चैतन्य लहरी वाढत जातील व प्रत्येकाची उन्नती होईल हा विश्वास या ध्यानाने दिला आहे. ही ध्यानपद्धती साधी व सोपी आहे. यामध्ये कोणत्याही क्रिया नाहीत, बंधने नाहीत, जपजाप इत्यादी कर्मकांडही नाही तर या ध्यानाची शरीराला सहज सवय होऊन जाते. की सामुहिक ध्यान पद्धती आहे. सामुहिकतेत ध्यान केल्यास समुहाच्या सकारात्मकतेचा लाभ हा प्रत्येकाला मिळतो. या ध्यानामध्ये एकदम प्रगती होत नाही तर टप्या-टप्याने होते. सतत ध्यान करत असल्यास आत्मा सदृढ बनतो, आध्यात्मिक उन्नती होते. सुरुवातीस सद्गुरूंचा आणार मिळतोच, पुढे टप्या-टप्याने स्वतःच स्वतःचे गुरू आपण बनतो जसे १० वी, १२ वी, पदवी असे टप्या-टप्याने शिक्षण घेत वर जातो अगदी तसेच या ध्यानामध्ये आहे. आपल्या चक्र व नाड्यांमध्ये असलेले दोष हळूहळू निघून जातात व संतुलित व्यक्तिमत्त्व बनते. अशा संतुलित व्यक्तिमत्वामुळे कोणत्याही परिस्थितीत आपण डगमगत नाही. इतरांच्या आधाराची नव्हे तर आश्रयाची गरज भासत नाही. आपण स्वतःच इतके कणखर बनतो की त्यांना शारीरिक व मानसिक आरोग्य लाभते हे फायदे बायप्रॉडक्ट मिळतातच.

**तुम्ही हीच ध्यान पद्धती कां निवडली?**

प्रथम म्हणजे ही साधी सरळ व सोपी ध्यान पद्धती आहे व आजच्या एकविसाव्या शतकांमध्ये कालानुरूप सुसंगत अशी ही ध्यानपद्धती आहे. विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या अफाट प्रगतीमुळे भौतिक सुखसुविधा वाढल्या आहेत. चैनीच्या उपभोगाच्या म्हणाल त्या वस्तू व साधने क्षणार्धात उपलब्ध होऊ शकतात. साहजिकच शरीर व मनाची सुखलोलूप वृत्ती बनत चालली आहे. याचीच दुसरी काळी बाजू आहे ती म्हणजे प्रचंड ताण-तणाव, जीवघेणी स्पर्धा व संघर्षाने आयुष्यातून सुख समाधान हरवून गेले आहे. मुंबईतील धावपळीचे जीवन, घर व नोकरीतील ताण-तणाव यातून सुटका म्हणून नव्हे तर

कार्यक्षमतेने व समाधान प्राप्तीचा लाभ या ध्यानाने मिळाला व मिळत आहे म्हणून मी या ध्यानाकडे वळले.

मुख्य म्हणजे सर्वच ध्यान पद्धती चांगल्याच आहेत. त्यातून मिळणारे लाभ व परिणामही तसेच सारखे आहेत. परंतु, प्रत्येक आत्म्याची भूक वेगळी असते. जसे शाळेत सहा विषयांना सहा शिक्षक असतात, त्यातील प्रत्येक शिक्षकांचे शिकवणे आपल्याला समजते, आवडते असे नाही तर एखाद्या शिक्षकाचे अध्यापन चटकन ग्रहण करतो. त्यांचे शिकवणे आपल्याला सूट होते अगदी तसेच गुरूंचेही आहे. माझ्या आत्म्याला, व्यक्तिमत्त्वाला ही पद्धत सूट झाली व बहुसंख्य जणांचा हाच अनुभव आहे. म्हणूनच आज जगभरात लाखो साधक या ध्यान पद्धतीशी जोडले गेले आहेत. माझा एक वैयक्तिक अनुभवही सांगते. सलग दोन रात्री कामाच्या व्यस्ततेमुळे मला झोप मिळाली नाही. मी कस्टमच्या ड्युटीवरच होते. तिसऱ्या दिवशी एका महत्त्वाच्या मिटींगला उपस्थित राहणे अत्यंत आवश्यक होते. मी घरी येऊन आवरून ध्यान व चॅटींग केले. खूप सुंदर ध्यान लागले व नंतर अगदी प्रफुल्लित मनाने मिटींग केली. कधी नव्हे इतकी यशस्वी मिटींग झाली. अशाच प्रकारचे वेगवेगळे अनुभव ध्यानांमुळे साधकांना येत असतात.

या ध्यान पद्धतीतून नेमके काय साध्य करायचे आहे? दुसऱ्या शब्दांत या ध्यान पद्धतीमध्ये केंद्रस्थानी कोण आहे असे तुम्हांला वाटते?

‘वसुधैव कुटुम्बकम्’ हे साध्य मी आधीच सांगितले आहे. त्याचबरोबर युवा पिढी, स्त्रीशक्ति हा या ध्यान पद्धतीचा केंद्रबिंदू आहे. उच्च आध्यात्मिक स्थिती असणारे सक्षम माता-पिता तयार करणे हे ध्येय्य आहे. ध्यानाच्या माध्यमांतून असे माता-पिता तयार होऊ शकतात ही ध्यान पद्धती फक्त वर्तमानातील लोकांसाठी नव्हे तर पुढील हजारो वर्षे येणाऱ्या कित्येक पिढ्यांसाठी आहे. युवापिढी प्रमाणेच या ध्यानात स्त्रीला शक्ति स्वरूप मानले आहे. समर्थ स्त्रीशक्ति हाच समर्पणाचा पाया आहे. कारण स्त्रीचा

विकास होऊच शकत नाही, स्त्रीला ध्यान शिकवले तर तिची आध्यात्मिक उन्नती झाली म्हणजेच कुटुंबाची उन्नती होते म्हणूनच येथे स्त्रीशक्ति चा सन्मान केला जातो.

स्वामीजींनी कोणते ग्रंथ लिहिले आहेत? हे ग्रंथ लिहिण्यामागे त्यांचा कोणता उद्देश होता?

विज्ञान, तंत्रज्ञानाने वेगवेगळ्या माध्यमांतून संदेश देता येत असले तरी लिखित स्वरूपातील ग्रंथ हे अधिक सजीव आहेत असे मला वाटते. स्वामीजी अठरा वर्षे हिमालयात थंडी, ऊन, वारा, वादळ या परिस्थितीतही कंदमुळे व फळे खाऊन प्रतिकूल परिस्थितीत अतिशय आनंदाने राहिले. कित्येक गुरूंचे मार्गदर्शन, सहवास त्यांना लाभला. या सद्गुरूंनी त्यांच्यामध्ये आध्यात्मिक शक्ति समाजाला देण्यासाठी म्हणून संक्रमित केल्या. या सर्व अनुभूतींचे वर्णन त्यांनी ग्रंथांमध्ये शब्दबद्ध केले आहे. हिमालयाचा समर्पण योग भाग १ ते ५, आध्यात्मिक सत्य व त्यांच्या विविध प्रवचनांचे संकलन समाविष्ट असलेले मधुचैतन्य मासिक इत्यादी लिखित स्वरूपातील हे ग्रंथ नसून हे जीवंत ठेवा आहे. हे ग्रंथ जीवंत अनुभूतींचे प्रतिक आहेत. सद्गुरूंचा ग्रंथांमध्ये त्यांचे आशीर्वाद, चैतन्य असते. आपल्याकडील सर्व काही सुटण्याची गुरूंची इच्छाशक्ति दांडगी असते. म्हणून या ईच्छा शक्ति पोटी हे ग्रंथ लिहिले गेले आहेत. हिमालयातून अपार कष्टाने मिळविलेले ज्ञान नवीन पिढीला सहजरित्या प्राप्त व्हावे, प्रत्येक आत्मा या ग्रंथ वाचनाने शुद्ध व पवित्र बनावे म्हणून हा ज्ञान वारसा या ग्रंथाद्वारे दिलेला आहे. अगदी रेडिमेड आशीर्वादासकट सर्व काही दिले आहे. पूर्वी एक गुरू एका शिष्याला ज्ञानदिक्षा देत असे. नव्या विज्ञानयुगात एका गुरूने हजारो शिष्यांना या ग्रंथाद्वारे ज्ञानदिक्षा दिलेली आहे. या ज्ञानानुभूतीतून वैयक्तिक व आध्यात्मिक दोन्ही उन्नती होऊ शकते हा माझा स्वानुभव आहे. म्हणूनच मी नोकरीच्या ठिकाणी प्रामाणिकपणे काम करून माझ्यातील १०० टक्के देऊ शकते तसेच समर्पण ध्यानाच्या योगप्रभा भारती सेवा संस्था ट्रस्टची मुख्य विश्वस्त म्हणून सद्गुरूकृपेने समर्थपणे कार्य करू शकते. सर्वांमध्ये

प्रेमभाव, वात्सल्य उत्पन्न होवो, सर्वांची शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सर्वांगीण उन्नती होवो हीच गुरुचरणी शुद्ध प्रार्थना!

धन्यवाद! मॅडम. आपण योगप्रभा सेवा संस्थेचे कार्य, नोकरी, मुंबईतील धावपळीचे जीवन इतक्या व्यस्त दिनक्रमांतून वेळ काढून ध्यान व ध्यानाचे लाभ, समर्पण ध्यान व आपले वैयक्तिक अनुभव ईत्यादींवर मोकळपणाने पारदर्शकपणे माहिती दिली म्हणून पुनश्च आपले मनापासून धन्यवाद !!

## परिशिष्ट- ब

### विद्यार्थ्यांसाठी ध्यानधारणा प्रकल्प

#### प्रस्तावना :

विद्यार्थ्यांमध्ये अध्ययन, ज्ञानार्जन ही निरंतर चालणारी प्रक्रिया आहे. अध्ययन व ज्ञानार्जन करताना ते आनंददायी असणे, विद्यार्थ्यांला समाधान वाटणे तितकेच महत्त्वाचे आहे, मात्र पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा, जीवघेणी स्पर्धा, भविष्याची अनिश्चितता यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये ताणतणाव निश्चितपणे वाढत आहे. सुदृढ, निरोगी व सर्वगुणसंपन्न माणूस घडण्याच्या प्रक्रियेत अडथळा येत आहे. या ताणांमुळे अध्ययन व दैनंदिन व्यवहारातही एकाग्रता कमी होणे, चिडचिडेपणा वाढणे, डोके दुखणे, पित्त असे आजार विद्यार्थ्यांमध्ये दिसून येतात हे विद्यार्थी त्यांच्या क्षमतांचा वापर पूर्णपणे करू शकत नाहीत व त्यामुळे विद्यार्थी आक्रमक तरी होतात किंवा न्युनगंडाने पछाडलेले राहतात. अशा विद्यार्थ्यांच्या समस्या ओळखून त्यांना याकामी मदत करणे हे शिक्षक म्हणून संशोधकास स्वतःचे कर्तव्य वाटले. या समस्या दूर करण्यासाठी आनंददायी शिक्षणासाठी प्राणायाम व ध्यान पद्धतींचा उपाय योजल्यास मन सकारात्मक बनतेच शिवाय शरीर व मन सकसही बनते. प्रत्यक्ष ध्यान घेण्यासाठी संशोधकाने ध्यानावरील प्राथमिक माहिती, लाभ सांगणाऱ्या पुस्तकांमधील महत्त्वाच्या भागाची माहिती सारांशरूपाने संकलित करून विद्यार्थ्यांना सांगितली. काही विद्यार्थी व पालकांच्या मुलाखती घेऊन त्यांचे समुपदेशन केले व निवडक विद्यार्थ्यांचे ध्यान घेतले.

#### प्रत्यक्ष कार्यपद्धती :

सदर संशोधन प्रकल्पासाठी इयत्ता १० वीमधील २५ विद्यार्थी निवडले. श्री. शिवछत्रपती शिवाजीराजे माध्यमिक विद्यालय, चिंचवड या विद्यालयातील इयत्ता १० वी ब या वर्गातील विद्यार्थ्यांना अभ्यास करतांना येणाऱ्या समस्येचा शोध घेऊन प्राणायाम व ध्यान या उपाय योजना सुचवून पालक व मुख्याध्यापकांच्या अनुमतीने १५ जूनपासून

ध्यानवर्ग प्रकल्प राबविला. या ध्यान वर्गामध्ये या ध्यान वर्गामध्ये पुढील टप्प्यानुसार कार्यवाही केली.

- ध्यानावरील माहितीचे संकलन करून ध्यान स्वरूप आवश्यकता व लाभ सारांशरूपाने मार्गदर्शन केले.
- निवडक पुस्तकांमधील 'प्रेरणादायी वेचे' विद्यार्थ्यांना वाचून दाखविले. उदा. सकाळ वृत्तपत्रातील दि. २४.०७.२०१७ चा श्री प्रदीपकुमार माने यांचा 'आरोग्यदायी नि सुंदर ते ध्यान' लेख.
- विपश्यना ध्यान केंद्राची 'आनापानसति' ही ध्वनीफित पंधरा दिवस ऐकवली.
- 'हिलिंग थेरपी' ध्वनीफित ऐकवली.
- १६ जून २०१७ रोजी या २५ विद्यार्थ्यांना त्यांच्या समस्यांशी संबंधित पूर्व प्रश्नावली सोडविण्यास दिली. या प्रश्नावलीच्या उत्तरांमधून विद्यार्थ्यांमध्ये दहावीच्या बोर्डाची परिक्षा, इयत्ता नववीपर्यंत सत्र पद्धतीने अभ्यासाची सवय व दहावीला संपूर्ण पाठ्यपुस्तक अभ्यासणे, भाषा विषयाचे कृतीपत्रिका हे बदललेले स्वरूप यांचा ताण विद्यार्थ्यांवर आल्याचे संशोधकास जाणवले व यासाठी 'प्राणायाम व ध्यान' या उपाय योजना राबविणे आवश्यक वाटले.
- ध्यानाआधी ॐकार व प्राणायामाचे ५ प्रकार, अनुलोमविलोम व आनापानसति हे प्रकार घेतले.
  - १) ध्यान करतांना ऐकू येणाऱ्या आवाजांचे निरीक्षण करणे व वर्गीकरण करणे.
  - २) विपश्यना ध्यान : आनापानसति श्वासावर लक्ष देऊन निरीक्षण करणे.
  - ३) सम्यमा ध्यान : एक आठवडा सम्यमा ध्यान म्हणजे मनाच्या साहाय्याने एखादी घटना, प्रसंग अनुभवणे. उदा. किल्ल्यावर सहलीला गेला आहात, वर्गात अचानक चाचणी घेतली आहे. कठीण विषयाचा अभ्यास करत आहात इत्यादी.

४) समर्पण ध्यान : आलेला राग, चांगले गुण, कौतुक, प्रशंसा इत्यादी तुम्ही समर्पित करून तटस्थपणे निरिक्षण करणे.

सदर प्रकल्प १५ जूनपासून सुरू केल्यापासून पुढीलप्रमाणे परिणाम जाणवले. नमुना गटांतील विद्यार्थी व संशोधक यांच्यामध्ये एक वेगळेच नाते निर्माण झाल्याचे अनुभवास आले. विद्यार्थ्यांनीही खूप मनावर घेऊन, रस घेतला हे जाणवले. शालान्त वर्ष असल्यामुळे कदाचित अधिक मनापासून केले असावे. चार पालकांनी फोन करून पुस्तके वाचण्यास देण्याची विनंती केली व विद्यार्थ्यांबरोबर घरी ध्यानास बसतो हे आवर्जून सांगितले व पालकसभेमध्ये नमुना गटातील विद्यार्थ्यांच्या वीस पालकांनी त्यांच्यामधील भांडणे, वादावादी हे प्रमाण अत्यल्प झाल्याचे सांगितले.

विशेषतः गणित या विषयाच्या शिक्षिका सौ. वासंती पाटील यांनी जे विद्यार्थी शिकवताना लक्षच देत नसत, एकाग्र होऊ शकत नसत किंवा तासाला बसायलाही कंटाळा करत असे त्यांच्यामध्ये एक महिन्यांने फरक पडल्याचे आवर्जून सांगितले. अर्थात पहिल्या पंधरा दिवसांत विद्यार्थ्यांनी मध्येच उठणे किंवा इतर विद्यार्थ्यांना त्रास देणे, कंटाळा येतो म्हणून तक्रारी करणे, खोकणे हे प्रकार अनुभवास येत होते. अशा विद्यार्थ्यांचे शवासन ध्यान घेतले नंतर या विद्यार्थ्यांमधील रस वाढला. नंतर प्रातिनिधिक मुलाखती घेतल्या सर्वच विद्यार्थ्यांना नाही पण बहुतांश विद्यार्थ्यांनी ध्यान करणे आवडत असल्याचे सांगितले. त्यानंतर पुन्हा तीच प्रश्नावली विद्यार्थ्यांकडून भरून घेतली. पूर्व चाचणीमधील व उत्तर चाचणीमधील केलेल्या गुणदाना नंतर दोन्ही चाचण्यांना मिळालेल्या गुणांमध्ये फरक आहे कां? हा फरक विधायक बदल आहे कां? हे संख्याशास्त्रीय पद्धतीने तपासले व संशोधकास असे दिसून आले की, संबंधित विद्यार्थ्यांना ताणतणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी दिलेल्या पुस्तक वाचन, प्राणायाम व ध्यान प्रशिक्षणांमुळे ताणतणाव व्यवस्थापनात विधायक बदल झाला.

अ. क्र	चाचणी	विद्यार्थी संख्या	एकूण गुण	टक्केवारी
१	पूर्वचाचणी मध्य	२५	२४७	९.८८%



२	उत्तरचाचणी मध्य	२५	३७६	१५.०४%
---	-----------------	----	-----	--------

वरील दोन्ही प्रश्नावली चाचणीच्या मध्यांमधील फरक हा ५.१६ आहे व हा फरक संशोधकाने ताणतणाव व्यवस्थापनाच्या प्राणायाम व ध्यान प्रशिक्षणांमुळे आहे हे निदर्शनास आले.

पूर्व प्रश्नावलीमुळे विद्यार्थ्यांच्या मनावर शालेय अभ्यास, स्पर्धा, पालकांच्या अपेक्षा, घरगुती समस्या इत्यादी समस्या जाणवत होत्या. यामुळे एकाग्र न होणे, पालकांशी वाद, आक्रमक अगर न्युनगंडयुक्त वर्तन, भिती, चिंता इत्यादी समस्या येत होत्या. या समस्येचे स्वरूप स्पष्ट केल्यावर व प्राणायाम ध्वज प्रशिक्षण घेतल्यानंतर या समस्येचे व्यवस्थापन आपण करू शकतो. हा विश्वास विद्यार्थ्यांमध्ये आला . अध्ययनाचे वेळी, स्वअभ्यास करतांना, एकाग्रता वाढत असल्याचे निदर्शनास आले.

अर्थात या प्रकल्पासाठी दररोज दहा ते पंधरा मिनिटेच घेण्याची परवानगी मिळाल्याने मर्यादित वेळेत हा प्रकल्प घ्यावा लागला. हे प्रशिक्षण मर्यादित कालावधीपुरते मर्यादित न ठेवता नेहमी द्यावे हे आवश्यक वाटते. फक्त अभ्यास, परीक्षेमधील यश एवढ्याच व्याप्तीमध्ये ध्यान करू नये हे अधिक बिंबवणे आवश्यक वाटते. तरीही एकंदर या संशोधन प्रकल्पामुळे संशोधकास पुढील कार्याची दिशा मिळाली, प्रेरणा मिळाली.

## परिशिष्ट- क

### ध्यानवर्ग शिबिरे प्रशिक्षण

#### प्रस्तावना :

संशोधकाने मराठी वाङ्मयातील ध्यानसाहित्य अभ्यासाबरोबर अध्यापन करत असलेल्या विद्यालयामध्ये इयत्ता १० वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी ध्यान प्रशिक्षण प्रकल्प घेतला. तसेच ध्यानाच्या वेगवेगळ्या पद्धतींचा अनुभव घेण्यासाठी, वेगवेगळ्या ध्यानवर्गांना उपस्थित राहिले. या ध्यानपद्धती मधील साधकांशी चर्चा केल्या. काहींच्या मुलाखती घेतल्या व त्यांचे अनुभव जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला. तसेच त्यांच्या वेगवेगळ्या कार्यक्रम व शिबिरांना उपस्थित राहिले. काही कार्यक्रम व शिबिरांमधून प्रत्यक्ष सहभाग घेतला. पुढील ध्यानवर्गांमध्ये प्रशिक्षण घेतले :

- एस. एस. बाय. : ऋषी प्रभाकरप्रणित सिद्ध समाधी योग यांचा २१ दिवसांचा कोर्स व ए.एम.सी. अँडव्हान्स मेडिटेशन कोर्स, खोपोली.
- मनःशक्ति केंद्राचा बुद्धिवर्धन वर्ग, लोणावळा.
- समर्पण ध्यानाचे ७ दिवस ध्यान शिबिर व ४५ दिवसांचे अनुष्ठान शिबिर, पिंपरी-चिंचवड.
- समर्पण ध्यान गुरुपौर्णिमा महोत्सव व चैतन्य महोत्सव कार्यक्रमांत कच्छ, राजकोट व नवसारी येथे सहभाग.
- विपश्यना ध्यान शिबिरात १० दिवसांचा विपश्यना कोर्स, स्वारगेट, पुणे.
- समर्पण आश्रमातर्फे प्रचारक म्हणून ३ वर्षे गुरुकार्य केले.
- ओशो मेडिटेशन सेंटरमध्ये एक दिवसीय शिबिर, कोरेगाव पार्क, पुणे.
- श्री. श्री. रविशंकर प्रणित सुदर्शनक्रिया कोर्स पूर्ण.
- पतंजली प्रणित बाबा रामदेव यांच्या प्राणायाम वर्गांमध्ये सक्रिय सहभाग.

वरील सर्व ध्यानपद्धतींच्या वर्गामध्ये उपस्थित राहून ध्यानवाङ्मयातून अनुभूती  
घेण्याचा व साधनारत राहण्याचा प्रयत्न करत आहे.

# छायाचित्र सूची



**विद्यार्थ्यांसाठी ध्यान प्रशिक्षण प्रकल्प**



**विद्यार्थ्यांसाठी ध्यान प्रशिक्षण प्रकल्प**



**विद्यार्थ्यांसाठी ध्यान प्रशिक्षण प्रकल्प**



प. पू. श्रीशिवकृपानंद स्वामीजी  
यांचे सोनेरी आभामंडल

## प्रबंध संक्षेप

### संशोधनाचे महत्त्व :

मराठी साहित्यामध्ये आध्यात्मिक, धार्मिक व तत्त्वज्ञानात्मक असे समृद्ध दालन आहे. या साहित्यामधून मानवी जीवनामधील शाश्वत सुख व समाधान मिळवण्यासाठी भिन्न-भिन्न मार्गांचा वेध घेतलेला दिसून येतो. विसावे व एकविसावे शतक हे कधी नव्हे इतके ताणतणाव, भय, असुरक्षितता यांनी व्यापलेले आहे. विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या विस्फोटांमुळे जीवन अधिकाधिक धावपळीचे, जीवघेण्या स्पर्धेचे व संघर्षमय बनले आहे. याचा परिणाम शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्यावर, जीवनशैलीवर झालेला दिसून येतो. हे ताणतणाव, भय, चिंता व असुरक्षितता यांचे निवारण करण्यासाठी या चक्रव्यूहातून बाहेर पडण्यासाठी काही तात्कालिक उपायांचा मनुष्य अवलंब करू लागला. पण हे उपाय फार वरवरचे व तात्कालिक ठरतात. या उपायांनी मूळ समस्या सुटत नाहीच. या समस्या , त्यांचे निराकरण करण्याचे मार्ग यांचे प्रतिबिंब मराठी वाङ्मयातूनही उमटलेले दिसते. विविध संत, ऋषिमूनी, तत्त्वज्ञ यांनी शाश्वत सुखसमाधानाची प्राप्ती ज्यामधून होऊ शकते अशा अष्टांग मार्गांपैकी ध्यानमार्गाचे चित्रण त्यांच्या साहित्यातून केलेले आहे.

प्राचीन काळापासून ते वर्तमानपर्यंत स्वतःच्या, विश्वाच्या, परमात्म्याच्या अस्तित्वाबद्दल, निर्मितीबद्दल प्रश्न पडत आले आहे. कोऽहं-मी कोण आहे, माझे जगण्याचे प्रयोजन काय, दृश्य-अदृश्य सृष्टीची निर्मिती व मानव आणि प्रत्येक घटकाशी असणारे नाते याचा शोध मानव घेत आहे. या शोधातून, चिंतनातून जी उत्तरे मिळाली त्यांचे प्रतिबिंब विविध ध्यानपद्धतीमधील मराठी वाङ्मयामधून उमटलेले दिसते. ध्यानाच्या प्राथमिक नियमपालनाची सुरवातीच्या काळात तरी खूप आवश्यकता असते. ध्यानाची वेळ, आसन, आहार इ.नियम साधारणपणे सारखेच असले तरी पद्धती वेगळ्या आहेत. याबाबतचे मार्गदर्शन या वाङ्मयातून केलेले आहे.

आध्यात्मिक साधनेत ध्यान करण्याच्या विविध पद्धती, ध्यानाचे स्वरूप त्यामध्ये अंतर्भूत असणाऱ्या क्रिया यामध्ये इतकी विविधता आहे की सामान्य माणूस गोंधळून



जातो. विविध गुरु व प्रणेत्यांनी ध्यानाच्या सांगितलेल्या पद्धती, त्यांची वैशिष्ट्ये यांच्या वाचन, अभ्यासाने स्वतःसाठी योग्य असणाऱ्या ध्यानपद्धतीची निवड करता येऊ शकते. या साधनेत योग्य दिशा व मार्ग मिळण्यासाठी योग्य गुरुंचे मार्गदर्शन आवश्यक आहे, हे त्रिवार सत्य आहे. परंतु प्रत्येकाला योग्य गुरु व मार्गदर्शन लाभतेच असे नाही. अशा वेळी ध्यान वाङ्मयातून पुढील दिशा व मार्ग व गुरुची भूमिका व गुरुही पारखून घेणे कसे आवश्यक आहे याचे या साहित्यातील विवेचन उपयुक्त ठरू शकते.

बदलत्या सामाजिक, आर्थिक, परिस्थितीमुळे विभक्त कुटूंबपद्धतीमुळे स्वतःच्या कोशात जगणारी, तडजोडीस समर्थपणे तोंड न देऊ शकणारी पिढी तयार होत आहे. अपयश पचविण्याची क्षमता अत्यल्प असल्याने वाढती व्यसनाधीनता, नैराश्य, दोन पिढ्यांचा संघर्ष अशा व्यवसाय/नोकरी व कुटूंब अशा दोन्ही आघाड्यांवर आलेल्या वैफल्यामुळे प्रामुख्याने मध्यमवर्ग व उच्च मध्यमवर्ग अध्यात्माकडे वळलेला दिसून येतो. प्रामुख्याने ध्यानमार्गाकडे हा वर्ग आकर्षिला गेलेला दिसून येतो. मात्र त्या त्या ध्यानपद्धतीची वैशिष्ट्ये, गुरु यांची पारख फारशी केली जात नाही. म्हणून पंथ, ध्यानपद्धती, मार्गदर्शक तत्त्वे ज्या साहित्यातून मांडली गेली आहेत त्यांच्या अभ्यासाने दिशा मिळू शकते. मानवी मनावर भौतिकता, ऐहिकतेचा पगडा आधिकांश असल्याने खरे समाधान व शाश्वत सुख देणारे हे वाङ्मय गुढ, आचरण व आकलनास कठीण म्हणून दुर्लक्षिले जात आहे. या शाश्वत आनंदाच्या ठेव्याचे मोल जाणून हा आनंद ध्यानसाहित्याद्वारा सर्वांना घेता येऊ शकतो. म्हणून तृषार्त आध्यात्मिक व्यक्तींना यथोचित मार्गदर्शन मिळावे या प्रेरणेने, तळमळीने हे वाङ्मय लिहले आहे. ते अभ्यासणे महत्त्वाचे आहे.

## उद्दिष्टे :-

- स्पर्धात्मक, संघर्षयुक्त जीवनशैलीमुळे भय, असुरक्षितता व ताणतणाव यांनी जीवन व्यापलेले आहे. या ताणतणावांवर मात करण्यासाठी ध्यानसाहित्याची उपयुक्तता अभ्यासणे.

- विविध ध्यानपद्धती लोकप्रिय होत आहेत व या पद्धतींवर निरंतर प्रयोग व संशोधन चालू आहे. ध्यानसाहित्यातून या पद्धतींची तत्त्वे, साम्य व भेद अभ्यासणे.
- ध्यानपद्धतींचे प्रणेते, गुरु व तत्त्वज्ञांनी वाङ्मयातून मांडलेले विचार अभ्यासणे.
- ध्यानपद्धतींची वैशिष्ट्ये पाहताना योग्य ध्यानपद्धती निवडताना हे वाङ्मय दिशादर्शक कसे ठरते हे अभ्यासणे.
- विविध ध्यानपद्धती ओशो ध्यान, सरश्री ध्यान, विपश्यना ध्यान, विमला ठकारप्रणित मौन ध्यान, गुरुतत्त्वयोग ध्यान व समर्पण ध्यान यांची पार्श्वभूमी, ध्यानस्वरूप व ध्यानामुळे होणारे बदल या साहित्याद्वारा अभ्यासणे.
- ध्यानावरील ललित व ललितेतर उदा.कादंबरी, चरित्र इ. साहित्याची वाङ्मयीन वैशिष्ट्ये पाहणे.

ही उद्दिष्ट्ये साध्य करताना उपलब्ध असलेल्या मराठी साहित्याचा आढावा घेऊन, या उद्दिष्टांनुसार प्रस्तुत संशोधकाने सखोल संशोधनपर अभ्यास केला.

### संशोधनाचे सर्वेक्षण :

मानवी जीवनातील घेतलेला अस्तित्वाचा शोध, शाश्वत सुखसमाधान प्राप्त करण्यासाठी माणसाने शोधलेले मार्ग मानव व सृष्टीच्या अनुषंगाने या विश्वाबद्दल, स्वतःबद्दल मानवाला पडणारे 'कोऽहं' सारखे प्रश्न यांचे प्रतिबिंब साहित्यामधून उमटलेले दिसून येते. योगामधील अष्टांग मार्ग, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी यांचे विवेचन मराठी साहित्यातून केलेले दिसून येते. मराठीमध्ये या अष्टांग मार्गापैकी 'ध्यान' या मार्गाबद्दल लेखन झालेले आढळते. म्हणून मराठी वाङ्मयातील ध्यानधारणा साहित्याचा सखोल अभ्यास करण्याच्या हेतूने प्रथितयश अशा विशिष्ट ध्यानपद्धतींवरील शोधनिबंधाचे सर्वेक्षण इंटरनेट, प्रबंध ग्रंथसूचीवरून केले. प्रस्तुत संशोधकाला असे आढळले की या ध्यानपद्धतींवर लेखन झाले आहे, परंतु गुरुतत्त्वयोग, सरश्री यांचे तेजज्ञान ध्यान, विमला ठकारप्रणित मौन ध्यान, विपश्यना

ध्यान, समर्पण ध्यान व ओशो ध्यान व ध्यान या विषयावरील ललित, ललितेतर मराठी ध्यानसाहित्याचा अभ्यास कोणीही केलेला दिसून आला नाही. शोधनिबंधाचे सादरीकरण झाले नाही याचा खात्रीशीर आढावा घेऊन ‘मराठी वाङ्मयातील ध्यानधारणा साहित्य : एक अभ्यास’ हा संशोधन विषय निश्चित केला.

### संशोधन विषयाची व्याप्ती व मर्यादा :

मराठीमध्ये जीवनाच्या शाश्वत सुखाचा शोध घेणाऱ्या अशा विविधांगी स्वरूपात साहित्याची निर्मिती झाली आहे. ध्यानवाङ्मय व या वाङ्मयाचा होणारा परिणाम व ध्यानपद्धतीची निवड याचा प्रामुख्याने समावेश असलेल्या साहित्याची निवड या संशोधनासाठी केली. प्रथितयश अशा प्रतिनिधित्व करणाऱ्या ध्यानपद्धती, त्यांची वैशिष्ट्ये या पद्धतींचा प्रभाव व वाङ्मयीन वैशिष्ट्ये यांचा अभ्यास करण्याचे निश्चित केले. तसेच ध्यानधारणेसंदर्भात ललित लेखन, कादंबरी व अन्य वाङ्मय प्रकारांची वैशिष्ट्ये अभ्यासली. मराठीमध्ये उपलब्ध असलेल्या वैशिष्ट्यपूर्ण अशा विशिष्ट ध्यानपद्धतींवरील साहित्याचा अभ्यास हा संशोधनाचा विषय निवडून अभ्यासविषयक मर्यादा आखून घेतली. मराठीमधील विशिष्ट ध्यानधारणा साहित्य लेखनासंदर्भात हा अभ्यास सिमित ठेवला आहे.

### संशोधनपर अभ्यासपद्धती :

मराठी वाङ्मयातील प्रतिबिंबित ध्यानसाहित्याचा सर्वांगीण अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक व पृथःकरणात्मक पद्धतीने संशोधन अभ्यास सखोलपणे करण्याची भूमिका ठेवली. या संशोधनासाठी लागणाऱ्या माहिती संकलनासाठी मुद्रित साहित्याचा वापर केलेला आहे. या ध्यानपद्धती व ललित वाङ्मयातील ज्या पुस्तकांमध्ये ध्यान, स्वरूप व संकल्पना, ध्यानाचे फायदे, ध्यानाच्या पद्धती-साधना यांचा विचार प्राधान्याने करण्यात आलेला आहे त्यांचा अभ्यास केला आहे. ताणतणाव व इतर समस्या दूर होण्यासाठी, ध्यानपद्धती निवड करणेसाठी व एकूण ध्यानाचे स्वरूप

सम्यक स्वरूपात आकलन होण्यासाठी या कालसंगत ध्यानपद्धतींचा विचार या साहित्यातून करण्यात आला आहे.

### गृहीतक :

मराठी वाङ्मयातील प्रतिबिंबित ध्यानधारणा साहित्य एक अभ्यास म्हणून पाहिले.

- या विविध ध्यानपद्धतींमधील ललित व ललितेतर साहित्याद्वारे ध्यानामुळे होणारे शारीरिक, मानसिक व इतर परिणाम पाहिले.
- विविध ध्यानपद्धतींमधून योग्य मार्गाची निवड व स्वान्तसुखाय आनंदाचा ठेवा या साहित्यातून प्राप्त होऊ शकतो.

### संशोधन प्रबंधामध्ये केलेला सखोल अभ्यास :

‘मराठी वाङ्मयातून प्रतिबिंबित ध्यानधारणा साहित्य : एक अभ्यास’ या शिर्षकांतर्गत शोधनिबंधाचा संशोधन आराखडा तयार केला. यामध्ये एकूण सात प्रकरणांचा समावेश केलेला आहे. प्रस्तुत अभ्यासकाने प्रकरणानुसार संशोधन अभ्यास सखोलपणे केला आहे.

**पहिले प्रकरण :** विशिष्ट ध्यानपद्धती अभ्यासण्याआधी ध्यान संकल्पना व स्वरूप, सप्तचक्रे त्यांचे कार्य व परिणाम, तीन नाड्या व त्यांचे कार्य, कुंडलिनीशक्ती, धारणा यांची माहिती ध्यानपद्धतीमधील ज्या पुस्तकांमधून दिलेली आहे त्यांचा थोडक्यात आढावा घेतला आहे. याच प्रकरणामध्ये श्री सरश्री यांची तेजज्ञान फाऊंडेशन निर्मित ध्यानपद्धती (हॅप्पी थॉट्स) यांच्या ध्यानपद्धतीचे वर्णन करणाऱ्या संपूर्ण ध्यान, ध्यान व धन तसेच ध्यानदीक्षा या साहित्यकृतींचा आढावा घेऊन संशोधन अभ्यास केला आहे. सत्यप्राप्तीमध्ये ‘समज’ हे एकच महत्त्वाचे सूत्र ही समज प्राप्त करण्यासाठी ‘तेजज्ञानची’

निर्मिती झाली आहे. या साहित्यातून आत्मविकासातून आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करणाऱ्या या ज्ञानप्रणालीमधून केलेल्या विवेचनाचा सखोल अभ्यास केला.

संकल्पशक्ती, प्रार्थना व सजग आत्मनिरीक्षण यामुळे वैयक्तिक व वैश्विक समस्या दूर कशा होतात या अंगाने या ध्यानवाङ्मयाचा अभ्यास केला. समाधी व अध्यात्म या संकल्पना कालानुरूप कशा मांडल्या आहेत याचा विश्लेषणात्मक अभ्यास केला. ध्यानाचे विद्यार्थी, साधक, भक्त यांचेसाठी होणारे फायदे तसेच विनाशर्त, निःशंक व असीम असणारे तेजप्रेम व या तेजप्रेमातून 'मी सर्व विचारांतून मुक्त व्हावे' हा विचार म्हणजे शुभ (हॅपी थॉट्स) हे तर्कशुद्ध व विश्लेषणात्मक पद्धतीने अभ्यासले. यामधील ५२ ध्यानविधींपैकी निवडक ध्यानविधींचा अभ्यास केला.

**दुसरे प्रकरण :** 'गुरुतत्त्वयोग ध्यान व विमला ठकारप्रणित मौन ध्यान साहित्याचा या ध्यान पद्धतीमधील साहित्याचा आढावा घेतला. श्री. अभयकुमार गंगाधर सरदार यांनी 'गुरुतत्त्वयोग शोध व बोध' या पाच भागांच्या पुस्तकशृंखलेमधून साधकांच्या प्रश्नांना जी उत्तरे दिलेली आहेत त्यातील ध्यानासंबंधित प्रश्नोत्तरांचा आढावा घेतला. या पुस्तकांमधून त्यांनी मांडलेली अमूर्त गुरुसंकल्पना, स्थूल व सूक्ष्म स्वरूपात गुरु, निसर्गतत्त्व यांचे या वाङ्मयामधून ध्यानाची प्रत्यक्ष अनुभूतीसाठी मिळणाऱ्या मार्गदर्शनाचा बारकाईने अभ्यास करून संशोधनात्मक नोंदी केल्या आहेत. ध्यानामुळे आपल्या मूळ स्वरूपाचे होणारे आकलन, चमत्कारामागची लेखकांनी दिलेली कारणपरंपरा व एका प्राण्यातून दुसऱ्याची निर्मिती होताना सृजनशील आनंदस्वरूप इ. प्रतिबिंबित झालेल्या साहित्याचा आढावा घेऊन संशोधनात्मक अभ्यास केला. गुरुकृपा आकलनासाठी ध्यानाची आवश्यकता, सुयोग्य आहार, साक्षीभाव ही ज्ञानपूर्ण शिवअवस्था जी सरश्रींच्या साक्षीभाव संकल्पनेशी मिळतीजुळती आहे याची मीमांसा केली आहे.

विमला ठकारप्रणित मौन ध्यानाची संकल्पना दैनंदिन ध्यानमय जीवन व आधार पण आश्रय नव्हे या ग्रंथातून मांडलेली आहे. त्याचा सूक्ष्म अभ्यास केला. अध्यात्म हे जगण्यासाठी असून हे जगणे म्हणजे माणसांमाणसांतले संबंध शुद्ध करणे या विचारांचा

मागोवा घेतला. श्रीमती विमलाजींचे बंडखोर बाल्य, तडफदार तारुण्य, जे. कृष्णमूर्तींचा त्यांच्यावर असलेला परिणाम मात्र गुरुशिष्य नात्याचा इन्कार, स्वतःचा ऋषीकुळातील करुन दिलेला परिचय, विनोबाजींच्या भूदानयज्ञान केलेले भारभ्रमण यांचा आढावा घेऊन ध्यानविषयक संकल्पनेचे वेगळेपण त्यांच्या साहित्याद्वारा आढावा घेऊन संशोधनात्मक अभ्यास केला. मनाचे तादात्म्यतेशी नाते बदलून त्याकडे साक्षीत्वाने, प्रतिक्रियामुक्त अवलोकनातून पाहणे या विचारांचे अवलोकनात्मक अभ्यास केला. एकाग्रता व ध्यान यामध्ये असणारा फरक, मनाची हालचाल स्वेच्छेने थांबून संस्काराधीन मन पूर्णपणे शांत होणे म्हणजे ध्यान याचा बारकाईने अभ्यास करुन संशोधनात्मक नोंदी केल्या आहेत. तटस्थ निरीक्षणामुळे आत्मसाक्षात्कार होऊन अहंकार व स्वप्रतिमेचे भंजन, दृष्टाभाव नाहीसा होणे व संपूर्ण स्वाधीनतेची आकांक्षा या विचारांचा आढावा घेतला व प्रत्येकाची एकट्याची शोधयात्रा असते हे दिलेले मध्यवर्ती सूत्र, सतत अवधान व पूर्ण मौन हे ध्यानाचे मार्ग तसेच संकल्प, निवडरहित तटस्थता यांचा सूक्ष्म अभ्यास केला व समारोप करुन संदर्भसूची लिहली आहे.

**तिसरे प्रकरण :** कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयंकाप्रणित विपश्यना ध्यान या अंतर्गत इ.स. २५०० पासून भगवान गौतम बुद्धांनी पुनर्संशोधित केलेल्या वर्तमानात लोकप्रिय ठरलेल्या या ध्यानपद्धतीचे वर्णन जगण्याची कला, प्रवचन सारांश या पुस्तकांमधून आलेले आहे , त्यांचा आढावा घेतला. संपूर्ण दुःखमुक्तीसाठी अर्हत भिक्षूंनी लोककल्याणार्थ केलेल्या संचारातून केलेला प्रसार, श्री गोयंका यांचेकडे आचार्यपद व ऐंशीहून आधिक देशात कार्यान्वित या बाबींचा आढावा घेतला. कालौघात टिकून राहिलेली लोकप्रिय ध्यानपद्धती, संपूर्ण वैज्ञानिक, ईश्वर/गुरु कल्पना नाही व विपश्यना विशेष रितीने पाहणे यांचा अभ्यास केला. इगतपुरी आश्रमनिर्मितीनंतर मराठी भाषिक आधिकाधिक लाभ घेऊ लागले म्हणून खास मराठी भाषिकांकरिता हे पुस्तक लिहिले गेले. त्यामागे पुस्तकांनी ज्ञान समृद्ध होऊन आकलनाची खोली वाढू शकते, दुःखमुक्तीचा आनंद प्राप्त होतो या भूमिकेचे विश्लेषण या प्रकरणात केले आहे. सर्वांसाठी उपयुक्त आहे कारण यामध्ये सांप्रदायिक काही नाही, तर यामध्ये मनामधील दडलेल्या समस्यांची उकल होऊन सुप्त सामर्थ्याचा विकास होतो व हेच गौतम बुद्धांच्या

शिकवणूकीचे सार, भगवान बुद्धांच्या शिकवणूकीचे सार म्हणजे विपश्यना □□ तिचे स्वरूप सर्वापर्यंत पोहचावे हा पुस्तकाचा उद्देश या पुस्तकाद्वारा तपासला. बारकाईने वाचन, मनन करून सखोलपणे या तत्त्वांचा अभ्यास केला व नोंदी केल्या. आर्य अष्टांगिक मार्ग आनापानसति, विपश्यना आठ प्रकारच्या समाधीअवस्था व भगवान बुद्धांनी नववी 'विपश्यना' मांडली. तसेच मंगलमैत्रीतून विकास यांचा पुस्तकातून मांडलेल्या तत्त्वांचा आढावा घेऊन विश्लेषण केले आहे.

**चौथे प्रकरण :** परमपूज्य श्रीशिवकृपानंद स्वामीजी यांच्या हिमालयातील समर्पण योग व आध्यात्मिक सत्य या ग्रंथाद्वारे सामूहिक ध्यानपद्धती असलेल्या समर्पण ध्यानामधील तत्त्वांचा आढावा घेतला. संपूर्णपणे अनुभूतीवर आधारित असणारी, या ध्यानाचे स्वरूप इ. बाबींचा आढावा घेतला. हिमालयात अठरा वर्षे वेगवेगळ्या गुरुंकडून साधना शिकून समाजातील प्रापंचिकांना ध्यानाची दिक्षा देणारे प.पू. श्रीशिवकृपानंद स्वामीजी प्रणेते आहेत. आठशे वर्षांपासून हिमालयात गुरुशिष्य परंपरेने चालत आलेली ही सामूहिक ध्यानपद्धती सहजसोपी आहे. या पुस्तकातून गुरु, स्त्रि प्रती असणारा आदरयुक्त दृष्टीकोन यांचा आढावा घेतला आहे. ध्यानामुळे चित्तशुध्दी साधली जाते, आभामंडल याचा बारकाईने अभ्यास करून संशोधनात्मक नोंदी केल्या आहेत. सिद्ध गुरुंकडून मिळालेल्या आध्यात्मिक शक्ती व ज्ञान गुरुप्रसाद म्हणून 'आध्यात्मिक सत्य' या ग्रंथामधून दिला त्याचा आढावा घेण्यात आला आहे. युवापिढीसाठी वर्तमान काळाला अनुरूप अशा या ध्यानपद्धतीचे वर्णन करणाऱ्या, जिवंतपणी मूर्तीमधून चैतन्याचा वर्षाव करणाऱ्या बाबींचा या साहित्याद्वारा आढावा घेऊन संशोधन अभ्यास केला आहे.

**पाचवे प्रकरण :** आचार्य रजनीश म्हणजेच ओशो यांच्या ध्यानपद्धतींचा अभ्यास त्यांच्या ग्रंथ व संदर्भ पुस्तकांवरून केला. मुळचे प्राध्यापक असणाऱ्या आचार्य रजनीश यांच्या सुरवातीच्या ध्यानपद्धतीमध्ये अनुभूतीसाठी गुरुची, ध्यानाची आवश्यकता नाही. कारण प्रत्येकजण भगवद्स्वरूप आहे. ईश्वरस्वरूप जाणण्यासाठी मौन व शांत असणे हीच क्रिया असे. पुढे साधकांच्या आवश्यकतेपोटी ते गुरु झाले व अध्यात्मसाधनेचे धडे दिले हे या त्यांच्या ध्यानसूत्रे, ध्यानकमळे, शिवसूत्रे (भाग २), ध्यानदर्शन, ध्यानाचे अंतिम प्रकार

व मोक्ष या साहित्यातून ध्यानविचारांचा आढावा घेतला. तसेच अध्यात्म साधनेतील रुढ कल्पनांना धक्का देणाऱ्या त्यांच्या तत्वांचे भूमिकेचे विश्लेषण केले. ओशो म्हणजे महासागरासारखे व्यक्तिमत्त्व, जपानी भाषेत साक्षात्कारी संत होतो व सक्रिय ध्यान ही नवी पद्धत दिली. या ध्यानपद्धतीत दमित संस्कारांना वाट करून दिली जाते व शांत ध्यानपद्धती अवलंबणे तसेच जुन्या ध्यानपद्धती नव्या पद्धतीने मांडल्या, त्यांचे वादळी व्यक्तिमत्त्व, जुन्या ध्यानपद्धतींचा घेतलेला वेध यांचा बारकाईने अभ्यास करून संशोधनात्मक नोंद केल्या आहेत.

### **सहावे प्रकरण :**

विशिष्ट ध्यानपद्धतींच्या साहित्य अभ्यासानंतर ललित व ललितेतर ध्यानसाहित्याचा अभ्यास केला आहे. प्रामुख्याने ध्यानाशी संबंधित असणाऱ्या ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, शवासनातून आत्मविकास, ध्यानविज्ञान, ध्यानसोपान-अंतर आनंदाकडे, ध्यान मनाच्या चाळण्यातून, ध्यानधारणा तंत्र आणि मंत्र, माझा साक्षात्कारी हृदयरोग व नित्य निरंजन अशा चरित्रपर, ललित लेखनात्मक, माहितीपर, अनुभूतीवर आधारित अशा पुस्तकांमध्ये ध्यानविचार व तत्त्वे, पद्धतींचा आढावा घेतला. प्रामुख्याने ध्यानाशी संबंधित असणाऱ्या या पुस्तकांमधून दिलेल्या ध्यानविचारांची व्यवहारात उपयुक्तता, ध्यानाचे शास्त्रीय कसोटीवर केलेले विवेचन यांचा या साहित्याद्वारा आढावा घेऊन संशोधन केले. ध्यानाचे प्राथमिक नियम, मौन संकल्पना, ध्यान लागण्याचे निकष व ध्यानाची दैनंदिन जीवनात आवश्यकता यांचा अभ्यास करून संशोधनात्मक नोंदी केल्या आहेत. ध्यानाचे होणारे लाभ, ध्यानपद्धतीतून होणारे परिणाम याबाबत लेखकांची मते विचारात घेऊन योग्य तेथे संदर्भाच्या नोंदी घेतल्या आहेत व ध्यानाच्या या साहित्यातून ध्यानाच्या विविध पैलूंचा संशोधनपर अभ्यास केला आहे व या प्रकरणाचा समारोप करून संदर्भसूची लिहिली आहे.

**प्रकरण सातवे :** या प्रकरणात उपसंहारमध्ये संशोधनाचे प्रत्येक प्रकरणानुसार फलित घेतले आहे व या भागात ध्यान म्हणजे काय / संकल्पना व स्वरूप, ध्यानाचे फायदे, ध्यानपद्धती, साधकांच्या अपेक्षा विशिष्ट ध्यानपद्धती व ललित साहित्याचे माहिती



पृथःकरण संकलन स्वरूपात केले आहे. भिन्न ध्यानपद्धतीचे पृथःकरण एकत्रितरित्या येथे निवडलेल्या साहित्यकृतींच्या आधारे केले आहे. या साहित्यकृती लेखनात उपयोगात आणलेल्या रचनातंत्राचा अभ्यास केला आहे. या अभ्यासातून फलित नोंदवले आहे. या साहित्यातून ध्यानसंकल्पना, ध्यानाचे फायदे, ध्यानपद्धती मधून व्यक्त होणाऱ्या गाभा विचारांचा प्रामुख्याने संशोधनात्मक अभ्यास करून निष्कर्ष नोंदवले आहेत. या निष्कर्षाबरोबरच ध्यानविषयक साहित्यातून संशोधन अभ्यास कोणत्या प्रकारे करता येईल या शिफारशी मांडल्या आहेत व पुढील संशोधनाची दिशा यामध्ये ध्यानसाहित्यावर कोणत्या पैलूने अभ्यास संशोधन करता येईल हे नमूद केले आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूचीमध्ये विशिष्ट ध्यानपद्धतीमधील साहित्य, यावरील संदर्भग्रंथ नोंदवले आहेत. परिशिष्टामध्ये योगप्रभाभारती सेवा संस्थेच्या मुख्य विश्वस्त श्रीम. शर्मिला पाटील यांची मुलाखत, इयत्ता दहावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी प्रत्यक्ष राबविलेला प्राणायाम व ध्यानधारणा प्रकल्प तसेच प्रस्तुत संशोधकाने विविध ध्यानवर्गामध्ये प्रत्यक्ष सहभाग घेऊन प्रशिक्षण घेतले त्याची माहिती दिली आहे. तसेच ध्यान प्रशिक्षणासाठी दिलेल्या क्षेत्रभेटी यांची नोंद केली आहे. विद्यार्थ्यांसाठी राबवलेल्या प्राणायाम व ध्यानधारणा प्रकल्पाची व प.पू. श्रीशिवकृपानंद यांचे आभामंडल ही छायाचित्रे येथे दर्शवली आहेत.

शुभं भवतु ...!