

ध्यानयोग

अष्टांग-विवरण



स्वामी माधवानंद
(डॉ. माधव नगरकर)



ध्यानयोग अष्टांग-विवरण

• लेखक •

स्वामी माधवानंद
(डॉ. माधव नगरकर)

स्वरूपयोग प्रतिष्ठान, पुणे

◆ प्रकाशक ◆

स्वरूपयोग प्रतिष्ठान

द्वारा : सौ. आशा माधव नगरकर

८८५/३, शिवाजीनगर, गल्ली क्र. ६, भांडारकर इन्स्टिट्यूट रोड, पुणे
४११ ००४. दूरध्वनी : २५६५२४५७ (११ ते ४)

तेजोनिधी बंगला, प्लॉट नंबर ४५, अलंकार सोसायटी, कर्वेनगर, पुणे ५२
दूरध्वनी : २५४४१०३६ (११ ते ६)

Website : www.swaropyog.net • E-mail : swaropyog@gmail.com

◆ लेखक ◆

स्वामी माधवानंद

(डॉ. माधव नगरकर)

© सर्व हक्क लेखकाच्या स्वाधीन

प्रकाशन क्रमांक MB 01

◆ देणगी मूल्य - ₹ ५० फक्त ◆

प्रथम आवृत्ती : प्रती १०००, जानेवारी १९९७

पाचवी आवृत्ती : प्रती १०००, गुढी पाडवा, ११ एप्रिल २०१३

सहावी आवृत्ती : प्रती १०००, गीता जयंती, १९ डिसेंबर २०१८

◆ मुद्रक ◆

बालोद्यान प्रेस, १३५८ अ, सदाशिव पेठ, बाजीराव रोड, पुणे ४११ ००२

E-mail : balodyanpress@gmail.com

◆ मुखपृष्ठ ◆

शीतल भालेराव

जीवनाला दिव्यत्वाचा सौंदर्यस्पर्श व्हावा, ते उमलावं, फुलावं आणि आनंदावं असं आपल्याला वाटत असतं. चित्त चैतन्यमय झाल्याने हे होतं, याची अनुभूती पूर्वापार योगी घेत आले आहेत. आपले अनुभव सांगत आले आहेत. त्यांच्या आंतरिक अनुभूतींचीच शास्त्रे झाली आहेत. त्यांमधील अष्टांगयोगशास्त्र हे अगदी जीवनस्पर्शी शास्त्र आहे. जीवन जगण्याचा योग आपल्याला आलाच आहे. त्यात अष्टांगयोग साधल्याने जीवन सर्वांगाने परिपूर्ण होईल.

या योगाची सुबद्ध मांडणी पातंजल योगसूत्रांत केली आहे. भगवद्गीता आणि साक्षात्कारी सत्पुरुषांच्या म्हणजेच संतांच्या वाङ्मयात या योगाचे काव्यपूर्ण आणि सखोल विवरण आले आहे. या सर्व धारणांविषयी मार्गदर्शन घ्यावे असे आपल्याला वाटते. पण अनेक सुंदर विषयांमध्ये आणि शब्दांच्या सौंदर्यामध्ये जणू हा योग लपला आहे. फुलाचा मधुकोश पाकळ्यांच्या आवरणांमध्ये लपून असावा पण त्याचा सुगंध येत राहावा, तसा संतवाङ्मयात 'योग' आहे.

सर्वांनाच काही शास्त्राची परिभाषा मानवत नाही. संतांच्या भाषेचे महाल सुंदर असले तरी आपल्याला त्याच्यात सहज वावरण्याची सवय नसते. आपल्याला साध्या भाषेच्या घरात बरं वाटत असतं, मोकळं वाटत असतं. त्याला अनुसरून 'ध्यानयोग - अष्टांग विवरण' ही पुस्तिका लिहिण्याचा प्रपंच केला आहे. पातंजल योगसूत्रे, भगवद्गीता, श्रीज्ञानेश्वरी, श्रीमत् दासबोध आणि तुकाराम महाराजांची गाथा हे ग्रंथ या प्रपंचाला पायाभूत आहेत.

मी स्वतः विज्ञानाचा विद्यार्थी असून संशोधन हा माझा स्वभाव आहे. स्वतःच स्वतः वर प्रयोग करून मला जे उमजलं तेच या पुस्तिकेत लिहिलं आहे.

ज्ञानेश्वर-तुकाराम-समर्थ यांसारख्या संतांच्या दिव्य जीवनांतून योग प्रकट होईल यात नवल काही नाही. पण विशेष सांगायचं हे आहे की, सामान्य व्यक्तीच्या आयुष्यातही योगाची शास्त्रोक्त अनुभूती अशक्य तर नाहीच पण अवघडही नाही. फक्त त्यासाठी योग्य मार्गदर्शन मिळून, समजून घेऊन, शक्तीचा, वेळेचा आणि प्राप्त साधनसामग्रीचा नीट उपयोग केला पाहिजे, अपव्यय टाळला पाहिजे आणि ध्यानयोगाचा अभ्यास केला पाहिजे.

मला भाग्याने तरुणपणातच सद्गुरू स्वामी माधवनाथांचे आध्यात्मिक मार्गदर्शन लाभले. ध्यान-प्रक्रिया त्यांनी समजावून दिली. आपला संसार आणि व्यवहार सांभाळून, आपण जिथे आहोत तिथे, घरात किंवा प्रवासातही आपली साधना आपण एकांतात करू शकतो; ईश्वर त्याला गुरुरूपाने साहाय्य आणि आंतरिक मार्गदर्शन करीत असतो याचा अनुभव येतो हे मी प्रामाणिकपणाने सांगतो आहे. एखाद्याला प्रत्यक्ष गुरूंचे मार्गदर्शन किंवा सान्निध्य मिळाले नाही तरी त्याने तीव्र संवेगाने पण नीट समजून घेऊन अभ्यास केला तर त्यालाही योग साधेल, कारण हे शास्त्र आहे.

ही पुस्तिका वाचताना अनेकदा श्रीज्ञानेश्वरांची आठवण येईल. कारण त्यांचे काव्य ठिकठिकाणी साध्या भाषेत आले आहे आणि ते तसे येणे अपरिहार्यही आहे. खरोखरच माझ्यावर भगवान पतंजली मुनींचे, श्रीव्यास मुनींचे, भगवान श्रीकृष्णांचे आणि सर्व संतांचे ऋण आहे. पण सर्वाधिक योगऋण आणि वाङ्मयऋण श्रीज्ञानदेवांचे आहे. ते फेडण्याचा माझा विचारही नाही आणि शक्तीही नाही. त्या ऋणाचा योग माझ्या आयुष्यात आला याहून मोठे भाग्य दुसरे काही नाही.

आपल्या सर्वांच्याच जीवनात योगाचा अनुभव येणे हे सहजसाध्य आहे. योग हे जीवनाशी आपली फारकत घेणारे शास्त्र नसून जीवनाची कला शिकवणारे शास्त्र आहे आणि प्रत्येक घर हे उपासनास्थान व्हावे ही संतांची प्रेरणाच या पुस्तिकेच्या रूपाने प्रकट झाली आहे. ती सर्वांनाच समर्पित आहे.

माझ्या अव्यक्त दशेतील सद्गुरूंची व्यक्त मूर्ती असलेल्या मातोश्री सरलाताईंच्या चरणी समर्पित!

(माधव नगरकर)

स्वामी माधवानंद

जानेवारी १९९७

अनुक्रमणिका

● प्रास्ताविक	३
● अनुक्रमणिका	५
१. अथ योगानुशासनम्	७
२. युक्ताहारविहार	१०
३. यम	१३
४. नियम	१६
५. आसन	२५
६. प्राणायाम	३३
७. प्रत्याहार	३९
८. धारणा	४०
९. ध्यान	४९
१०. समाधी	५५
● ध्यानयोग-प्रक्रिया (ओवीबद्ध)	६२

आपलं जीवन अधिकाधिक उन्नत करून आत्मसाक्षात्कार करून घेण हा योगाचा उद्देश आहे. ते होत असतानाच जीवन अधिक शांत, तणावरहित, उत्साहाचं आणि काहीतरी चांगलं घडवण्याची क्षमता असलेलं होतं. माणूस जीवनापासून पळून जाऊ पाहत नाही तर त्याला सामोरा जातो. प्रत्येक परिस्थितीत आनंद मिळवण्याची आणि टिकवण्याची कला अवगत होते. जीवनाला सौंदर्य आणि अर्थ प्राप्त होतात. **ध्यानयोग हे असं जीवनस्पर्शी शास्त्र आहे.** जीवनाला त्याचा जसजसा स्पर्श होईल तसतसं ते उमलेल, फुलेल, आनंदेल आणि समर्पित होईल.

पूर्वापार चालत आलेलं हे शास्त्र आहे. शास्त्र म्हणण्याचं कारण याला एक निश्चित प्रयोगात्मक, प्रक्रियात्मक अंग आहे. ते आपल्याला एका सिद्धांताप्रत घेऊन जातं. अनेक योग्यांनी ते वैयक्तिक अनुभूतीमधून व प्रयोग-प्रक्रियांमधून विकसित केलं आहे आणि एकच परमात्मस्वरूप सर्वत्र आहे, माणसातला 'मी'ही त्याचेच रूप आहे, ही त्याची अंतिम अनुभूती आहे. या अनुभूतीच्या अलीकडचे अनेक टप्पे आहेत. ते गाठण्याचे योगाचे मार्ग आणि उपमार्ग अगदी स्पष्ट आहेत. त्यांच्यामध्ये एक मध्यवर्ती मुख्य मार्ग आहे. त्याची **यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही अष्टांगे आहेत.** या प्रयोगात्मक अंगांचे परिणामही निश्चित आहेत.

पूर्वीच्या योग्यांनी जसं जीवन सुनियंत्रित आणि स्वनियंत्रित केलं आणि योगाच्या अभ्यासाला आणि अवस्थांना अनुकूल करून घेतलं, तसं त्यांच्या प्रयोगांचा मागोवा घेऊन आपणही आपलं जीवन स्वनियोजित करावं. यालाच अनुशासन असं म्हटलं आहे. वाटेल तसं स्वैरपणे जगावं, वाटेल तेवढे भोग वाटेल त्या मार्गाने घ्यावेत, त्यांसाठी वाटेल तितका पैसा वाटेल त्या मार्गाने मिळवावा हे अनियंत्रित अशासित जीवन आहे. अशा जीवनात बहुधा अस्थिरता, ध्येयशून्यता, भाकड दैववाद, पलायनवाद, मानसिक दौर्बल्य, कमकुवतपणा,

निराशा आणि वैफल्य यांखेरीज काही हाती लागत नाही व शेवटी माणसाचं पशूत रूपांतर होतं. अशा व्यक्तींचा आणि त्यांनी बनलेल्या समाजाचाही बौद्धिक, मानसिक व शारीरिक पातळीवरही न्हास होतो.

परमात्मस्वरूपाशी एकरूपता अनुभवण्यासाठी पूर्वीच्या योग्यांचे अनुभव जाणून घेऊन आपलं शरीर, मन, बुद्धी आणि एकूण जीवन हे योगासाठी योग्य बनवणं यालाच 'योगानुशासनम्' असं म्हटलं असून 'अथ' या मंगलाचारणाने त्याची सुरुवात केली गेली आहे.

आपण ध्यानयोगशास्त्राच्या अभ्यासाला प्रारंभ करीत असताना प्रथम योग म्हणजे काय व त्यासाठी ध्यान कसं करावं हे नीट समजून घेऊ.

आपलं शरीर, मन आणि बुद्धी ज्या चैतन्यामुळे चालतात ते दिव्य, चैतन्यमय स्वरूप ध्यानात अनुभवता येतं. **त्या स्वरूपाशी एकरूपता म्हणजेच योग.** आपल्या मनाच्या प्रशांत म्हणजे आत्यंतिक शांत अवस्थेत योगाचे अनुभव येतात. ध्यान ही उत्तरोत्तर शांत होत जाण्याची नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. ध्यानात आपण आपल्या शुद्ध अस्तित्वाची ओळख करून घेत असतो. ध्यानपद्धतीचा योग्य अवलंब केला असता 'योग' सहज प्राप्त होतो.

ध्यानाने मन नको त्या विचारांतून आणि कल्पनांमधून काढून, हवं त्या एकाच ठिकाणी ठेवण्याची म्हणजे एकाग्रतेची विलक्षण क्षमता निर्माण होते. त्यासाठी ॐकार किंवा इतर नाममंत्रांचं आलंबन घेतलेलं असतं. त्यामुळे मन पवित्र होतं.

हे घडत असताना बाह्य जीवन अधिकाधिक सुंदर होत जातं. मन अभ्यासपूर्वक शांत ठेवण्याची आणि एकाग्रतेची सवय लागल्याने जीवनातलं कोणतंही काम अधिक चांगलं आणि सुलभ होतं. जीवनात उत्साह आणि आशावादी दृष्टिकोण निर्माण होतो. भूतकाळातील स्मृती आणि भविष्यकाळातील जबाबदाऱ्यांच्या कल्पना यांपासून विलग होऊन मन वर्तमानकाळातला आनंद घेऊ शकतं.

ध्यानात अनुभवलेल्या शांतीमुळे मन ताजंतवानं होतं. ते अधिक सृजनशील होतं, म्हणजे त्याची नवनिर्मितीची क्षमता वाढते. जगण्याला नावीन्यपूर्ण अर्थ प्राप्त होतो.

ध्यान करणारा ध्यानात ईश्वरतत्त्वाशी एकरूपता अनुभवण्यासाठी त्याच्याशी अंतःकरणाचा संबंध जोडतो. यालाच अनुसंधान म्हणतात. हे अनुसंधान राखण्यासाठी इतर जाणिवेचा सोडून देऊन त्या सूक्ष्म तत्त्वाकडे अवधान द्यावं लागतं. जाणिवेचा प्रवाह त्या तत्त्वाशीच पूर्णपणे निगडित झाल्यामुळे ते अधिकाधिक प्रकाशित होतं, उमजतं.

जीवनात कोणत्याही गोष्टीकडे असं एकसंध अवधान दिल्यामुळे तिचं आकलन करून घेण्याची क्षमता म्हणजे समज (grasping power, understanding) वाढते. बुद्धी कोणत्याही गोष्टीच्या, घटनेच्या वा समस्येच्या-स्वरूपाचा, अंतरंगाचा व मुळाचा झटकन वेध घेते. परीस्थितीचं योग्य आकलन होतं. एखाद्या प्रसंगातील आपली भूमिका व त्या गोष्टीचं एकूण जीवनातलं स्थान आपल्याला उमजतं. त्यासाठी आपण वापरणार असलेली साधनसामग्री, वेळ आणि शक्ती यांचं योग्य नियोजन होतं. त्यांचा अनाठायी अपव्यय होत नाही व जीवन संतुलित होतं.

यासाठी क्रमाक्रमाने आपण आपल्या बाह्य जीवनापासून सुरुवात करून योगाच्या अंतरंगात प्रवेश करू.



अन्न कोणतं आणि किती खावं यासंबंधी साधक गाफील असतात. अन्नाचा मनाच्या वृत्तीवर सरळ सरळ परिणाम होत असतो. सात्त्विक, साधं अन्न खाण्याने मन चंचल होत नाही. शक्यतो ते अन्न घरातच प्रेमाने तयार केलेलं असावं. बाहेरच्या अन्नाला एक प्रकारे व्यवहार चिकटलेला असतो. ते सतत खाण्याने भगभगीतपणा येतो. अन्न तयार करणाऱ्या व्यक्तीने ते तयार करीत असताना नामस्मरण केलं तर कुटुंबातल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या मनःस्वास्थ्यावर त्या अन्नाचा निश्चित चांगला परिणाम होतो. खाणाऱ्या व्यक्तीनेही 'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म।' या भावनेने परमेश्वराच्या अनुसंधानात ते प्रसादभावनेने ग्रहण केलं तर त्याला अंतःकरणाची प्रसन्नता लाभते.

फार तळकट, तुपकट, तीव्र चवीचं, वातूळ, शिळं, उघडं, कोरडं अन्न खाऊ नये, कारण अशा अन्नामुळे अंतःकरणात तमोगुण, रजोगुण वाढतात. या प्रकारच्या अन्नग्रहणामुळे मांघ, ईर्ष्या, संघर्ष करण्याची प्रवृत्ती आणि चिडचिड निर्माण होते. साधं अन्न पण मर्यादित प्रमाणात खाल्लं पाहिजे. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, 'आहार तरी सेविजे। परी युक्तीचेनि मापे मविजे।' आपल्या प्रकृतीनुसार आवश्यक तेवढाच आहार घेण्याची युक्ती साधली पाहिजे, तसेच परमात्म्याशी युती म्हणजे एकरूपता साधता येईल अशा मापाने ते मोजून ग्रहण केलं पाहिजे. साधना करणाऱ्या व्यक्तीला हे अनुभवाने समजतं की आदल्या रात्री उशिरा किंवा जड अन्न खाल्ल्याने दुसऱ्या दिवशी ध्यानात हवी ती तरलता प्राप्त होत नाही. याउलट निराहारी राहणाऱ्याला शक्ती कमी पडते म्हणून दोन्हीचा सुवर्णमध्य साधला पाहिजे.

प्रत्येक इंद्रियाचा जो जो विषय आहे तो तो त्याचा आहारच आहे. दृश्य पाहणं हा डोळ्यांचा आहार तर शब्द किंवा स्वर ऐकणं हा कानांचा आहार आहे. काय पाहायचं आणि किती वेळ पाहायचं, काय ऐकायचं आणि किती ऐकायचं हे ज्याचं त्याने ठरवावं. नियम स्वतःच ठरवायचे असतात.

ज्यामुळे आपली वृत्ती स्वैर होईल, मन उद्विग्न होईल, बुद्धी भरकटेल अशा गोष्टींची आणि त्यांतच रमणाऱ्या व्यक्तींचीही संगत कमी केलेली बरी. केवळ योगासाठीच नव्हे तर एकूणच जीवनाच्या उत्तुंगतेसाठी खालच्या स्तरावर राहू नये. आपल्या दिव्यत्वाची जाणीव यामुळे झाकोळली जाते. मग ते मन शांत होण्यासाठी खूप वेळ जातो.

वेळेच्या बाबतीत आपण अगदी कृपण असावं. माणसं पैशाच्या बाबतीत जेवढी सावध असतात तेवढी वेळ आणि शक्तीच्या बाबतीत नसतात. वेळ आणि शक्ती वाया घालवत असतात. त्यामुळे जे काही उंच ध्येय साधायचं असतं त्याची जाणीवच लुप्त होते आणि जेव्हा ती होते तेव्हा वेळ आणि शक्ती कमी पडतात.

या बाबतीत कोणावर कसलीच जबरदस्ती नाही, आग्रह काहीच नाही. संयम किती आणि कसा ठेवायचा ते आपला आपल्यालाच योग साधायचा आहे किंवा नाही यावर अवलंबून आहे. आपणच त्याला अनुकूल किंवा प्रतिकूल अशी स्थिती निर्माण करीत असतो.

कर्तृत्वाचे पंख

याखेरीज आणखी एका गोष्टीबद्दलचा विचार आपण ग्रहण केला पाहिजे. आपल्या वाट्याला आपल्या अधिकारानुसार काही सहज कर्तव्य आलेलं असतं. ते नीट पार पाडलं नाही तर त्याची कुठेतरी बोच राहते. मन अशांत राहतं. मागचं गेलेलं जाऊ द्या, पण आतापासून तरी या बाबतीत नीट वागलं पाहिजे. वेडंवाकडं वागणाऱ्या, दुसऱ्यांना फसवणाऱ्या, दुखावणाऱ्या व्यक्तींचं अंतःकरण, त्या वाईट वागण्याच्या प्रतिक्रियांनी विद्ध झालेलं असतं. अशा अंतःकरणात दिव्य जाणिव स्थिर होत नाहीत. **द्वेष, त्वेष, अहंकार यांचा अंधार चांगुलपणाच्या प्रकाशाने जाऊ दे, मग ईश्वर कर्ता आहे ही जाणीव अनेक भार हलके करील.** त्याच्या अनुसंधानात समर्पण भावनेने केलेलं, नीती-न्यायावर आधारलेलं कर्म यज्ञरूप होत असतं. असं कर्म अंतःकरणावरचा ताण

नाहीसा करतं व जगत्-व्यवहाराच्या जडत्वातून बाहेर पडून चैतन्यतत्त्वाकडे वाटचाल करण्याची प्रेरणा आणि क्षमता देतं. जीवनातला विसंवाद जाऊन सुसंवाद निर्माण होतो. हे जीवन साधनेला दृढ करतं तर साधना या जीवनातली सूक्ष्मता समजावून देते.

साधना आणि जीवन-व्यवहार हे अनंताकडे झेपावण्याचे दोन पंख आहेत. उड्डाण करायचं असेल तर दोन्ही पंख शाबूत असले पाहिजेत, ताकदवान असले पाहिजेत. ऐहिक जीवन गौण मानण्यामुळे आपण एक पंख निकामी करीत असतो तर साधना न करण्याने दुसरा पंख दुर्बल होतो आणि गगनात भरारी मारण्याची आपली इच्छा केवळ कल्पनेतच राहते. इच्छेला कर्तृत्वाचे हे दोन पंख असतात. ते जपले पाहिजेत, वापरले पाहिजेत कारण एकच पंख हालवून उडता येणार नाही. सच्छील आणि कर्तव्यनिष्ठ व्यक्ती साधना उत्तम करू शकते आणि साधना त्या व्यक्तीला अधिकाधिक उन्नत करते. दोन्हीनी मिळून उत्तुंग जीवन जगण्याची कला साधते.



यम-नियम या शब्दांना माणूस घाबरत असतो. यांच्यामुळे आपली जगण्यातली मजाच निघून जाईल असं त्याला वाटत असतं. नियमांच्या चाकोरीत राहायला आपल्याला आवडत नसतं. हे खाऊ नका, ही गाणी म्हणू नका, ते पाहू नका असलं निषेधात्मक काही योगशास्त्र सांगत नाही. तसंच इतका वेळ स्तोत्रं म्हणा, इतका वेळ पूजा करा, इतक्या देवांचं दर्शन घ्या, इतकी आचमनं घ्या, असलं कार्मकांडही ते सांगत नाही. अंतःकरणातला गोडवा, चांगुलपणा कशाने वाढतो, आपली मानसिक दुर्बलता कशाने जाते, आपल्यात ओज-तेज कसं येतं, आपण जगाला आणि जगदीशाला हवेहवेसे कशाने होतो, आपलं व्यक्तिमत्त्व शुद्ध सुवर्णासारखं कसं होतं ते योगाचे आचार्य आपल्यापुढे ठेवीत आहेत. अष्टांगयोगशास्त्र ही कला साधण्यासाठी मार्गदर्शन करतं. ती अष्टांगे आता आपण स्वतंत्रपणे बघू. यम हे त्यातलं पहिलं अंग आहे.

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह हे पाच यम आहेत.

अहिंसा

दुसऱ्यांना शरीराने आणि वाचने दुखवू नये. इतरांना दुःख देण्याचं आपल्या मनातही येऊ नये. उलट इतरांना आल्हाद होईल असं आपलं वागणं, बोलणं असावं, जगाला आपला सहवास बघू नये तर सुसह्य व्हावा, एवढंच नव्हे तर आवडावा. यासाठी **मनानेही इतरांना सुख देण्याच्या भावात राहावं. यालाच अहिंसा म्हणतात. हा पहिला 'यम' आहे.** लोकांना आपला धाक वाटावा, भीती वाटावी, उपद्रव व्हावा यापेक्षा, लोकांबद्दल आपल्याला आणि आपल्याबद्दल लोकांना आपलेपणा वाटावा, प्रेम वाटावं, आपला इतरांना आधार वाटावा, असं वागणं याचंच दुसरं नाव अहिंसा आहे.

सत्य

खरेपणाला जोडलेलं राहावं. खोटेपणापासून मनानेच दूर व्हावं. खरं काय

आणि खोटं काय याची कुठे पाटी नसते. मनाच्याच पाटीवर सत्याची अक्षरं उमटत असतात. असत्याची वेडीवाकडी चित्रं पुसून ती पाटी स्वच्छ ठेवली तर देवच आपल्या हातांनी त्यावर अक्षर असं सत्य लिहितो. आपला आतला आवाज आपण ऐकला तर खरं शोधायला खरं तर कुठे जायला नको, कुणाला विचारायला नको. असत्य कळूनही माणूस व्यावहारिक नुकसान होईल या भीतीने त्या भुताला मिठी मारू पाहतो. असत्याच्या संगामुळे मन दुर्बल होतं, भिन्नं होतं. सत्य धरल्याने सत्त्व वाढतं, धीर येतो. प्रामाणिक माणूस एखादे वेळेस गरीब असेल पण मनाने दरिद्री असलेल्या अप्रामाणिक माणसापेक्षा बलवान असतो. **योगसाधनेसाठी सत्याचं बल हवं. सत्य हा दुसरा 'यम' आहे.**

अस्तेय

माणसं चोरी करतात ते आपल्याला अधिक मिळावं, कष्ट न करता मिळावं यासाठी. दुसऱ्यांचं त्यांच्या नकळत घेणं, वापरणं हे स्तेय आहे. जगात एकूण जी साधनसामग्री आहे त्यात कष्ट करून माझ्या वाट्याला जे येईल त्यातलंसुद्धा **आवश्यकतेपुरतं घेऊन जास्तीचं इतरांना देण्यात खरा मोठेपणा आहे. हेच अस्तेय आहे.** आपल्या आवश्यकतेपेक्षा जास्त उपभोगून आपण कुणाचं तरी काहीतरी त्याच्या नकळत हिरावून घेत असते. मग आपण त्या वाढवलेल्या आवश्यकतांच्या तावडीत सापडतो, त्यांचे गुलाम होतो. चोराला गुलामीची शिक्षा देवच देत असतो. त्यापेक्षा आपल्या खऱ्या आवश्यकतेपुरतं वापरावं. मिळवावं कितीही, पण ते देण्यासाठी असावं. मिळाल्याचा नैवेद्य देवाला दाखवावा, प्रसाद आपण घ्यावा आणि इतरांनाही द्यावा असं वागणं यालाच अस्तेय म्हणतात. असं वागणाऱ्याला देव उदंड देतो, त्याच्या जीवनातल्या उद्दिष्टांना हवी ती साधनसामग्री पुरवतो कारण तो देवतुल्य झालेला असतो. **देणं हा देवाचा धर्म आहे आणि देण्याशी साधर्म्य झाल्याशिवाय देवाशी एकरूपता होत नाही. अस्तेय हा तिसरा 'यम' आहे.**

ब्रह्मचर्य

परमात्म्याशी असलेली एकरूपता अनुभवण्यासाठी अंतःकरण तितकं उंच झालं पाहिजे. ते त्यातच रमलं पाहिजे. त्या अवस्थेत राहण्यासाठी शरीर आणि मन सशक्त आणि सुयोग्य असली पाहिजेत. त्या **ब्रह्मभावात राहणं आणि तसं राहण्यास आपण स्वतःला योग्य ठेवणं याला ब्रह्मचर्य म्हणतात.** कामाच्या नादी लागलेल्याला रामाची आठवण कुठून येणार? 'मन रामी रंगले अवघे मनचि राम झाले, चित्त हरपले अवघे चैतन्यचि झाले' ही अवस्था यायला हवी असेल तर शरीरभाव नियंत्रित ठेवले पाहिजेत. वाहून जाण्याला जीवन समजू लागलो तर तीराला लागण्याचा प्रयत्न होणारच नाही. **देवाला जीवन वाहणं हे वीरपुरुषाचं लक्षण आहे. प्रवाहाच्या वेगात दीपस्तंभासारखं स्थिर राहायला लागणारं वीर्य ब्रह्मचर्यच प्रदान करतं. ब्रह्मचर्य हा चौथा 'यम' आहे.**

अपरिग्रह

जीवनातला आनंद उपभोगण्यासाठी माणूस अनेक गोष्टी मिळवत असतो. त्या अधिकाधिक कशा मिळवायच्या या धडपडीत आणि मिळवलेल्या कशा टिकवायच्या या काळजीतच बराच वेळ जातो. आनंद लांबच राहतो. कितीही गोष्टी मिळवल्या आणि साठवल्या तरी मन त्यापासून विलग झाल्याशिवाय हलकं होत नाही. पदार्थांमध्येच ते अडकून पडतं. अनावश्यक संग्रहाचा भार त्या मनावर असतो. साधेपणात ते जास्त सुखी असतं, कारण वस्तूंमध्ये न अडकता ते ईश्वरतत्वाकडे जायला मोकळं असतं. **अनावश्यक गोष्टी, मग त्या कितीही किंमती का असेनात, साठवण्यापेक्षा आणि त्याविषयीची आसक्ती मनात धरून जडपणाने मरण्यापेक्षा परमात्म्याला आत साठवून हलकेपणाने जगण्यात गंमत आहे.** यालाच अपरिग्रह म्हणतात. 'पायो जी मैंने रामरतन धन पायो' यासाठी इतर संग्रह जितके कमी करू तितकी या धनासाठी आत जागा होईल.

अपरिग्रह हा पाचवा 'यम' आहे.



नियमाने मनाचे नियमन

वागणुकीचे नियम, वाहतुकीचे नियम असे व्यवहारातले नियम माणूस स्वतःच्या आणि इतरांच्या सोयीसाठी पाळत असतो. योगाचे नियम मात्र योगी स्वतःच्या सोयीसाठी नव्हे तर आनंदासाठी आणि आनंदाने पाळत असतो. व्यवहारातले नियम माणूस आपल्या सोयीने पाळतो. त्यातून सर्वांच्या सोयीसाठी नियम पाळण्यापेक्षा आपल्या सोयीसाठी नियम मोडणं आपल्याला जास्त बरं वाटत असतं. व्यावहारिक नियम मोडल्यामुळे आपल्याला शिक्षा होईल या भीतीने ते पाळले जातात तर यौगिक नियम मात्र प्रीतीने पाळले जातात. कारण ते सोयीऐवजी स्वेच्छेने स्वीकारलेले असतात.

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान हे पाच नियम आहेत.

शौच

शौच याचा अर्थ शुचिता, पावित्र्य, शुद्धी. शरीर स्वच्छ आणि शुद्ध ठेवणं, स्नान करणं, कपडेही स्वच्छ घालणं हे आपल्याला आवडतच असतं. शरीराच्या व्यवहारांमध्येही शुद्धी असावी. म्हणजे आचरण हे नीती-न्यायावर आधारित असावं. काम करीत असताना कामनांच्या आणि कल्पनांच्या प्रवाहात वाहून जाऊ नये एवढी शुद्धी आपल्या बुद्धीला असली पाहिजे. कर्म म्हणजे अंतःकरण उजळवणारी तीर्थेच आहेत. चांगलं वागत असताना, सर्वांच्या आनंदासाठी काम करीत असताना- मनाचा संकुचितपणा कमीकमी होत असतो, ते व्यापक होत असतं. हे मला भोगायचंय, ते मला हवंच, असले ताण मनावर नकोत. सहज प्रेरणेने, ओघाने आलेलं काम नीट करणं, त्यात सर्वांच्या उन्नतीचा, कल्याणाचा विचार प्रामुख्याने असणं, त्यात स्वार्थी कामना नसणं, तसंच हे मी करतो म्हणून होतंय असा गर्व नसणं, यालाच निष्काम कर्म म्हणतात. हे शुचितेचं बाह्य अंग आहे. जणू सोन्याचा आणि तोही स्वच्छ,

शुद्ध केलेला कलश. समजा, या सुवर्णकलशात पवित्र गंगाजल भरून ठेवलं, तर बाह्य आवरण शुद्ध सोन्याचं आहे आणि अंतरातही गंगाजलाचं पावित्र्य सामावलेलं आहे. त्याप्रमाणे बाहेर निष्काम कर्म आणि आत विवेक असेल तर ती व्यक्ती त्या गंगाजलाच्या सुवर्णकलशासारखी शुचित्वाची मूर्ती होऊन जगात वावरत असते असं ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात. **जगाच्या वरवरच्या देखाव्यात, अशाश्वततेत न रेंगाळता जी बुद्धी, शाश्वत ईशतत्त्वाच्या संपर्कात राहते आणि त्या माध्यमातून जगाकडे पाहते ती शुद्ध बुद्धी. या शुद्ध बुद्धीत स्फुरण पावणाऱ्या विचाराला विवेक म्हणतात. बाह्य शरीराची शुद्धी, निष्काम कर्म आणि अंतरीचा विवेक यांनी शुचिता पूर्ण होते.**

संतोष

कामना आणि अहंकार जितके कमी तितकी ती व्यक्ती शुद्ध असते. अंतःकरण जितकं कामनेपासून सुटून भावनेच्या उत्कटतेत राहिल आणि विकारापासून सुटून विचारांच्या उंचीवर राहिल तितकी त्याची किंमत जास्त. **अंतःकरणाची श्रीमंती म्हणजे प्राप्त परिस्थितीचा सहज आणि पूर्णतया स्वीकार आणि त्यात आनंदाचा आविर्भाव. यालाच संतोष असं म्हणतात.** प्रथम परिस्थिती आहे तशी आनंदाने स्वीकारून मगच तिला हवा तसा आकार देण्याचा प्रयत्न सुलभ होतो. माणूस परिस्थिती न स्वीकारता, फक्त तिच्यात बदल घडवण्याच्या विचारांत आणि आचारांत असतो. **प्राप्त स्थिती ही ईश्वरी इच्छा आहे या भावनेने मन ईश्वराच्या अनुसंधानात सुखमय स्थिरता अनुभवतं. या अवस्थेलाच संतोष हे दुसरं नाव आहे.** उन्नती करून घेण्याचा प्रयत्न शौच आणि संतोष यांच्या पायावर अधिक चांगला होतो. उत्कर्ष हा सुनियोजित प्रयत्नांचा परिणाम असतो आणि संतोषी अंतःकरणाची व्यक्ती तिच्या स्वाभाविक स्थिरतेतून वेळ, शक्ती आणि साधनसामग्री यांचं नियोजन चांगलं करू शकते. म्हणजे भविष्याची उत्साहपूर्ण आखणी वर्तमानातल्या संतोषावर आणि प्रयत्नांवर जास्त नीटस होते. वर्तमानात असंतोषी व खिन्न असलेली व्यक्ती भविष्यात उत्साह कशी भरू शकेल? संतोषी म्हणजे नवीन

काही घडवण्याची भूमिका टाकून दिलेला सुस्त माणूस नाही. तो क्रियाशील आहे पण प्रत्येक क्षणात जगत् व्यवहाराच्या अपुरेपणातही अंतःकरणात पूर्णता अनुभवणारा आहे. प्राप्त स्थितीत सुख घेण्याची कला त्याला साध्य झाली आहे. **मनाच्या सुखमय शांतीवर आधारित प्रयत्न ऐहिक आणि आध्यात्मिक उत्कर्ष अधिक वेगाने घडवून आणतील हा नियम आहे. या सुखमय शांतीला संतोष असं म्हटलं आहे.** बाह्य जीवन आंतरिक अवस्थेला अनुकूल असावं यासाठी अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह हे यम पाळावेत. शौच या नियमात बाह्य शरीर, व्यवहार आणि त्याचबरोबर मनाचं, विचारांचं पावित्र्य अभिप्रेत आहे. संतोष ही मनाची ठेवण आहे. या सर्वांमुळे व्यक्ती योगाला योग्य होते. योगाचा क्रियात्मक भाग करण्यास समर्थ होते.

यापुढील तीन नियम म्हणजे **तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान.** या तीन नियमांना मिळून क्रियायोग असे म्हणतात. क्रियायोगाने अंतःकरण अधिक शुद्ध होतं. अशा अंतःकरणात ज्ञानाचा प्रकाश पडून ते तेजस्वरूप होतं. यांना नियम असं म्हणण्याचं कारण त्यांच्यामुळे शरीराचं आणि मनाचं नियमन होतं. अनेक वाटांनी विखुरली जाणारी शक्ती केंद्रीभूत होते. मनाला ईश्वराकडे वळण्याचं वळण लागतं.

तप

तप्त झालेल्या पदार्थातली अशुद्धी निघून जाते; त्याप्रमाणे तपाच्या तेजामुळे शरीर आणि मन यांच्यामधील योगाला प्रतिबंध करणाऱ्या, त्या मार्गावरून विक्षेपित करणाऱ्या सर्व गोष्टी निस्तेज होतात. साधनेच्या काळात होणारे कष्ट, अडचणी व विघ्नं सहन करण्याचं विलक्षण सामर्थ्य तपाने प्राप्त होतं. तपाचं स्वरूप हे असं अशुद्धी नष्ट करणाऱ्या अग्नीसारखं असतं. आपल्या **तपामुळे इतरांना ताप होऊ नये, पण स्नेहाची ऊब मात्र मिळावी. तपाचा परिणाम तापणं हा नसून निवणं हा आहे.** स्वतःमधील अशुद्धीला तप दाहक असलं तरी त्यामुळे व्यक्तिमत्त्व आल्हाददायक होतं.

देवाप्रमाणेच गुरू, ज्ञानी व्यक्ती, गुणवान व्यक्ती आपल्याला पूज्य असतात. त्यांच्याबद्दलची आपली प्रेमाची आणि आदराची भावना नम्र वागणुकीने व्यक्त करावी. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये असलेल्या देवाला नम्रतेचा, आर्जवाचा पूजा-उपचार करावा. त्यासाठी शौच पाळावं. शरीर, वातावरण आणि वस्त्रं स्वच्छ, शुद्ध ठेवावीत. या पूजेला निरहंकाराचं सोवळं असावं; अहंकाराला शिवू देऊ नये. स्वार्थाला, दंभाला, मद-मत्सराला शिवू देऊ नये. आपलं बोलणं साधं पण ऐकणाऱ्याला सुखकर असावं. त्यात मैत्रीची गोडी असावी. गोड म्हणजे मिठ्ठास किंवा स्तुतिपर नव्हे तर ऐकत राहावं असं माधुर्य त्यात असावं. त्यात सांसारिकता, दंभ, दर्प, अभिमान, कठीणपणा आणि काही स्वार्थी हेतू नसेल तरच ते मधुर आणि चांगला परिणाम करणारं होतं. ते देवाला म्हणजेच सत्याला धरून असावं. बोच, खोच निघून जाऊन अंतःकरणाचा सरळपणा त्यातून व्यक्त व्हावा. अनावश्यक विस्तार करू नये. वाईट शब्द उच्चारू नयेत. वाचा हे सरस्वतीच्या कृपेचं वरदान आहे. ते मलिन करू नये. भगवद्गीता, स्तोत्रं, संतकाव्यं यांनी आणि विशेषतः नाममंत्रांनी वाक्पूजन करावं. एकूण वागणुकीत आणि बोलण्यात सौम्यत्व असावं. मनाच्या प्रसन्नतेतून आलेल्या आनंदलहरी आपल्या क्रियांमधून प्रकट व्हाव्यात.

अधूनमधून वाणीला सर्वच पातळ्यांवर विश्रांती द्यावी. शब्द, संवेदना शांत कराव्यात. यालाच मौन म्हणतात. ध्यानयोगाला या तपाचा प्रत्यक्ष उपयोग आहे. शरीराच्या आवश्यकता ओळखाव्यात, वाढवलेल्या आवश्यकतांच्या पुरात योगसाधना वाहून जाईल. त्या कमी कराव्यात, तसेच वाचेचा विनियोगही मर्यादित करावा. मनाच्या हिंडण्याला पायबंद घालावा. ही सर्व आटणी आहे. आटणी हा ज्ञानेश्वर महाराजांचा शब्द आहे. पाण्याचा अंश कमी झाल्याने दुधात काही कमतरता येत नाही तर ते आटल्याने त्यातलं सत्व घनीभूत होतं, तसं शरीर आणि मन आटवल्यामुळे सत्त्वशील बनतं. त्यात अनुसंधानाची साखर घालून त्याचं पक्कान्न करावं.

स्वाध्याय

अनुसंधान नीट साधण्यासाठी साधना समजून घेतली पाहिजे. काय करावं आणि कसं करावं हे पूर्वापार ऋषिमुनींनी, योग्यांनी आपल्या जीवनात शोधलं, अंतरात त्याचा शोध घेतला आणि जे जाणलं ते प्रकट केलं. विद् म्हणजे जाणणे. या अनुभूतीचं, दिव्य जाणिवांचं संकलन म्हणजेच वेद होत. वेद नीट आकलन करता येतील अशा स्वरूपात पुढे गीतेत प्रकट झाले. अनेक आचार्य आणि संत यांनी ईश्वरी ज्ञान आपल्यापर्यंत आणलं. 'ज्ञानेश्वरी' ग्रंथ म्हणजे ती पवित्र गंगा आहे. दासबोध, गाथा यांत तीच ज्ञानगंगा ग्रथित केली आहे. हवं तेव्हा हवं तेवढं प्राशन करा. **ज्ञानाची तहान भागवणाऱ्या ग्रंथांचा अभ्यास म्हणजे स्वाध्याय.** शुद्ध स्वरूप जाणण्याचा आंतरिक मार्ग प्रकाशित करणारे, त्या मार्गावरच्या खुणा सांगणारे, 'न चालता' चालायचं कसं हे शिकवणारे महात्मेच त्यांच्या ग्रंथांतून आपल्याशी बोलत असतात. त्यांचे शब्द ऐकणं, समजून घेणं, तसा प्रयत्न करणं या सर्वांना मिळून स्वाध्याय म्हणतात. असा एखादा ग्रंथ अभ्यासावा. त्यातला शब्द न् शब्द नीट समजून घ्यावा. वेळ लागला तरी चालेल. पण घाईने पुढे जाऊ नये. अवघड भाग साधना-सिद्ध व्यक्तीकडून समजून घ्यावा. अनावश्यक माहितीचा भाग वगळावा. आपल्याला काय करता येईल ते पाहावे आणि करावे. खूप वाचू नये. अभ्यास मात्र खूप करावा. **चिंतन हा स्वाध्यायाच्या मंदिराचा गाभारा आहे, आणि निदिध्यासन ही त्या गाभान्यातली चिन्मय मूर्ती आहे. 'स्व'च्या चिन्मयत्वाकडे जाणं हे तिचं दर्शन आहे.**

ईश्वरप्रणिधान

हा जो ईश्वरत्वाकडे जाण्याचा प्रवास आहे तो चित्ताच्या रस्त्याने आहे. चित्त अनेक वृत्तींनी स्फुरण पावत असतं. या वृत्तींच्या लाटा कमी झाल्याशिवाय परमेश्वराचं प्रतिबिंब त्यात स्थिरावणार नाही. वृत्तींची गर्दी कमी झाल्याशिवाय देवाचं दर्शन होणार नाही. त्यासाठी सांसारिक विचारांच्या लाटांचं रूपांतर प्रथम ईश्वरीय जाणिवांच्या तरंगांमध्ये झालं पाहिजे. हे तरंगही पुढे निःस्तब्ध होऊन चित्तसरोवर शांत होतं. असा हा उलटा- माघारी फिरण्याचा, मुळाकडे जाण्याचा

रमणीय मार्ग आहे. रमणीय म्हणजे ज्या दिव्य स्वरूपात चित्त रमून मौनावतं असा हा मार्ग ईश्वरच गुरुरूपाने दाखवत असतो. एखाद्या पवित्र नाममंत्राचा अवलंब करायला शिकवत असतो. प्रत्यक्ष नाही तर स्फुरणरूपाने तो शिकवतो. आपण त्याकडे लक्ष दिलं पाहिजे. त्या नामाचा उच्चार वाणीने करावा. मनोमन करावा. ॐ हा त्या ईश्वराचा वाचक आहे. सर्व मंत्र, नामे त्यातूनच निर्माण झाली आहेत. त्यांनी ईश्वराचेच अनुसंधान होते. 'यज्ञानाम् जपयज्ञोऽस्मि' असं म्हणून नामजप ही माझी विभूती आहे असं भगवंतांनी गीतेत सांगितलं आहे. ओंकारात किंवा त्यातून जन्म घेतलेल्या नामांमध्ये आपलं मीपण विरघळून जावं. 'मी' नामाशी एकरूप होऊन जावा. ईश्वरत्वाची जाणीव ओंकाराने उदित होते. अंतःकरणावर पावित्र्य येतं. सर्व अवस्थांमध्ये, सर्व काळी नामाने ईश्वराचं स्मरण ठेवावं. मी, नाम आणि ईश्वर यांचा संगम व्हावा. ईश्वरच सर्व काही आहे, माझा 'मी'देखील ईश्वरच आहे या अर्थभावनेसहित त्याचा जप व्हावा. **ओंकारात, नामात ईश्वरच सापडावा आणि मीपण हरवावं याला ईश्वरप्रणिधान म्हणतात.**

ध्यानाच्या गाभाऱ्यात प्रवेश करण्यापूर्वी

एकांत

ईश्वरप्रणिधान सर्वच अवस्थांमध्ये करावं पण त्यात एक अवस्था अवश्यमेव असली पाहिजे- ती म्हणजे एकाच ठिकाणी, एकांतात स्थिर बसून एकट्याने केलेली साधना. 'एकांतात एकट्याने' हे भगवद्गीतेचं विधान आहे. एकांतात म्हणजे शांत, निवांत स्थळी आणि त्याहीपेक्षा शांत, निवांत वेळी. ही साधना दररोज करायला हवी. प्रत्येक दिवशी उठून दुसऱ्या स्थळी जाण्याचा विचारही करू नये. आपल्या राहण्याच्या ठिकाणीच, आपल्या घरीच, अशी जागा आणि वेळ निवडावी की आपल्याला एकांत लाभेल. अशा 'एकांतात एकट्याने' म्हणण्याचं कारण त्या साधनास्थळी अनेक वस्तूंचा संग्रह करू नये. खरं तर आसन आणि त्यावर आपलं शरीर एवढीच सामग्री पुरेशी आहे.

डोळे मिटण्यापूर्वी दिसणारं दृश्य आत घेऊन नेत्रांची कवाडं बंद होतात.

त्या दृश्यांच्या स्मृतिसंवेदना मनाच्या पटलावर येतात. जेवढे पदार्थ आणि प्रतीके जास्त तेवढ्या त्या संवेदना जास्त राहण्याची शक्यता असते. त्यांनी आपण भूतकाळात रेंगाळतो म्हणून आसपास वस्तूंचा संग्रह नसावा. तसंच मनात भौतिक सुखांच्या कल्पनांचा संग्रह नसावा. निदान त्यांचा नाच नसावा. त्यांमुळे आपण भविष्यकाळात उड्या मारत राहतो. यासाठी आपण संग्रह आणि आसक्ती टाकून 'एकटं' वर्तमानकाळात असलो तरच आपलं ध्यान लागेल, ईश्वराशी संधान राहिल, सूक्ष्म तत्त्वावर मन केंद्रित होईल. ज्ञानेश्वर महाराजांच्या शब्दांत सांगायचं झालं तर अभ्यासाच्या बोटाना वैराग्याची नखं हवीत.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

ध्यानयोग साधताना शरीर, मन व बुद्धी यांच्या सीमा ओलांडल्या जातात. चित्ताला चैतन्यस्पर्श होतो. या प्रवासात सर्वप्रथम शरीराच्या पलीकडे जावं लागतं. शरीराच्या पलीकडे जाणं म्हणजे शरीराच्या जाणिवांचा विसर पडणं; चित्तावर शरीरासंबंधी संवेदना, वृत्ती न येणं. कसं करता येईल हे? तर शरीर चांगलं, स्वच्छ आणि शुद्ध ठेवल्याने; त्याला योग्य ती हालचाल, अन्न आणि विश्रांती पुरवल्याने हे साध्य होईल. म्हणून शरीराची हेळसांड करू नये.

निरोगी शरीर असलं तरच त्याची जाणीव सोडणं सोपं असतं. उदा. डोकं दुखत असलं तर त्याची जाणीव सुटणार कशी? म्हणून कोणताही आजार असेल तर प्रथम उपचार करून घेतले पाहिजेत. ध्यानासाठी एकाच आसनावर, एकाच स्थितीत शरीर ठेवावं लागतं. ते त्या स्थितीत आवश्यक तेवढा काळ सुखाने स्थिर राहिलं पाहिजे. यासाठी ते सक्षम करायला हवं. थोडी योगासने, सूर्यनमस्कार हे व्यायाम यासाठी पूरक आहेत. आपण झोपून उठल्यावर ध्यानाला बसणार असू तर उठल्यावर किमान आन्धिक उरकणं, थोडं आवरणं आवश्यक आहे. जड अवस्थेतून प्रथम क्रियाशील झालं पाहिजे.

पूर्वतयारी

ध्यानापूर्वी स्नान करून बसल्यास चांगलंच. पण ते शक्य नसेल तर किमान

शरीर स्वच्छ करून आणि शक्यतो धुतलेले, स्वच्छ, सुती आणि थोडे सैल कपडे घालून ध्यानाला बसावे. कपडे तंग असले तर त्यांच्यामुळे थोड्याच वेळात एक प्रकारचा ताण निर्माण होतो. ध्यानाची जागा आपण आवडीने ध्यानाला सुयोग्य करून घ्यावी. ती वारंवार बदलू नये. अतिशय स्वच्छ ठेवावी. त्या जागेत ध्यान सोडून इतर व्यवहार करू नयेत. उदाहरणार्थ ध्यानाच्या जागी त्यासाठी ठेवलेल्या आसनावर बसून वर्तमानपत्र वाचणे, खाणे-पिणे करणे, गप्पा मारणे असलं काहीही करू नये. त्यामुळे आपलं भावगांभीर्य निघून जातं. सखोलता जाऊन उथळता येते.

स्थान

ध्यानासाठी काही जण तळघर पसंत करतात. पण मुद्दाम अशा ठिकाणीच ध्यान केलं पाहिजे असं काही नाही. जागा निवांत असली तरी तिथे ओल नसली पाहिजे. ती कोंदट असता कामा नये. कोंदट आणि ओलसर जागांमध्ये ध्यान करीत राहिल्यास नसत्या व्याधी उद्भवतील. ध्यानाची जागा स्वच्छ व पुरेशी हवा असलेली असावी पण वाऱ्यापासून संरक्षित असावी. शरीराची काळजी तर घेतली जाईल पण शरीराकडे लक्ष जाणार नाही असं तेथील वातावरण असलं पाहिजे. पंखा लावण्याची आवश्यकता असेल तर त्याच्या फिरण्याचा फारसा आवाज होत नाही ना, ते पाहावं. होत असेल तर त्यावर उपाययोजना करून घ्यावी. वारा सौम्यपणे अंगावर येईल असं पाहावं. पंख्याच्या वाऱ्याचा झोत शक्यतो फिरता ठेवू नये.

वातावरणातील शांती

नळाची टपटप, फ्रीज, रेडिओ, टीव्ही यांचे ध्वनी थांबवावेत. मन जसजसं शांत होईल, एखाद्या धारणेवर एकाग्र होऊ पाहील तसतशी घड्याळाची टिकटिकही सेकंदा-सेकंदाला मनाच्या सरोवरात ध्वनीच्या आघाताने तरंग निर्माण करेल. अलीकडे कित्येक मुलं एका बाजूला टीव्ही किंवा टेपरेकॉर्डर चालू ठेवून अभ्यास करतात. त्यात त्यांची त्यांच्या अभ्यासावर एकाग्रता होऊ शकते. मन अभ्यासातून बाहेर पडलं तर आवडीच्या विषयांपर्यंतच जगाच्या व्यवहारात जातं आणि पुन्हा अभ्यासावर येतं. परंतु ध्यानासाठी अशी पद्धत अवलंबता येत नाही. अगदी

आवडत्या अभंगांच्या रेकॉर्ड्ससुद्धा ध्यान करताना नको वाटतात. बाहेरचे कोणतेच नाद नकोसे होतात. उत्तरोत्तर सूक्ष्म जाणिवांवर अवधान जात असतं. आपल्याच संवेदना आपणच ग्रहण करीत असतो. चित्त एकाग्रतेच्या पलीकडच्या प्रवासाला निघालेलं असतं. अशा वेळेला बाह्य जगतातले आवाज ऐकत राहू नये. अगदी शांत वातावरणात कसं वाटतं ते शब्दांत सांगता येणार नाही. ते अनुभवलंच पाहिजे.

वेळ

ध्यानासाठी आपल्या सोयीची वेळ निवडावी. सर्वसाधारणपणे पहाटे ३ पासून ७ वाजेपर्यंतची कोणतीही वेळ चांगली असते. ५-६ तास झोप झाल्यामुळे शरीराची विश्रांती पूर्ण झालेली असते. पोट हलकं असतं. इतर वेळा निवडताना हे पाहावं की शरीराचा थकवा दूर होण्यासाठी पुरेशी विश्रांती त्याला मिळाली आहे का? वातावरणात शांतता आहे का? अन्न खाऊन किमान दीड तास तरी होऊन गेला आहे का? पोट जड असलं तर ध्यान होत नाही. जिभेवर कोणतीही चव नसावी. ध्यानाची वेळ निवडताना आणखी एक गोष्ट पाहावी लागते. ती म्हणजे, ज्या वेळात आपल्यावर कामाची काही जबाबदारी असेल अशी वेळ निवडू नये. तसंच घरातल्या सर्वांच्या धावपळीच्या वेळेला, आपल्याला त्या धावपळीत भाग घ्यायचा नसला तरी, आपलं ध्यान शांत लागणं अवघड असतं. म्हणून सर्वच कुटुंबाच्या स्वस्थतेच्या वेळापैकी कोणतीही एक वेळ आपण आपल्या सोयीने निवडावी.

ध्यानाची वेळ संपल्याबरोबर लगेच आपल्या कामाची वेळ सुरू होत असेल तर ध्यान उतरताना घाई होईल म्हणून ध्यान संपण्याची वेळ आणि पुढील कामाची वेळ यांत किमान १५ मिनिटांचा अवसर असावा. वस्तुतः ध्यानाला कोणतीही शांत वेळ योग्य असली तरी संधिकाल चांगला. त्यातही रात्र आणि दिवस यांच्यामधला संधिकाल उत्तम असतो. वातावरणात वासनामय लहरी नसतात आणि पावित्र्याचा सहज आविर्भाव असतो. पण प्रत्येकाने आपल्या सोयीने शांत वेळ निवडावी. पोट आणि एकंदर शरीर जड नसावं. अंतःकरणात उत्साह असावा.



ज्या जागेत आपण ध्यान करणार आहोत ती स्वच्छ, हवेशीर, शांत आणि पवित्र भाव मनात निर्माण होतील अशी असावी. त्या जागेत एक चांगले आसन असावे. पाठीला आधार घेण्याची आवश्यकता असेल तर लोड, तक्क्या किंवा उशी तिथे ठेवलेली असावी. आसन सरकणार नाही असं स्थिर असावं. ते पुरेसं जाड आणि मऊ असावं. त्यावर एक धूतवस्त्र घातलेलं असावं.

बैठक

- १) आपण आसनावर बसताना असं बसावं की एका पायाचं कोणतंही हाड दुसऱ्या पायाच्या हाडावर येऊन बोचणार नाही. डाव्या पायाची टाच शरीराच्या मध्यभागी जवळ घेऊन उजव्या पायाची नडगी डाव्या पावलाच्या खोबणीवर राहिल आणि उजवं पाऊल डाव्या पोटरीवर विसावेल असं ठेवावं. याला **सहजासन** म्हणतात. उजवा पाय डाव्या पायावर घेतला असल्याने उजवा गुडघा आसनापासून वर उचलला गेला असल्यास एक वस्त्राची घडी गुडघ्याखाली आधाराला घ्यावी. आसन विस्तृत केलं म्हणजे पावलं शरीराच्या अधिक जवळ घेतली तर उजवा गुडघा खाली आसनाला टेकतो.
- २) एक पाय दुसऱ्या पायावर घेऊन बराच काळ बसणे ज्यांना त्रासदायक होत असेल अशा व्यक्तींनी एक लहान उशी शरीराखाली घेऊन बसावे. उशी फक्त पृष्ठभागाखाली ठेवावी. पाय उशीच्या खाली येतील अशा प्रकारे बसावं. डाव्या पावलाची टाच उशीच्या रुंदीच्या बाजूच्या मध्यभागी स्पर्श करेल अशी ठेवावी आणि उजवं पाऊल डाव्या पावलाच्या पुढे ठेवावं. यामुळे पाठीचा कणा थोडा उचललेला राहतो व पायांवर कोठेच दाब पडत नाही.
- ३) मांडी घालून बसणं शक्य नसेल त्यांनी खुर्चीवर किंवा सोफ्यावर पाय खाली सोडून बसावं पण पायाखाली सतरंजी किंवा एखादं आसन घ्यावं. तसंच सरळ बसल्यावर पाठीला उशांचा पुरेसा आधार घ्यावा.

सर्व आसनांत पाठीचा कणा सरळ असणं आवश्यक आहे. पण तो सहज सरळ ठेवावा. अतिरिक्त ताणून ताठ करू नये. हात स्थिर ठेवण्याच्या पहिल्या प्रकारात हातांचे पंजे शरीराच्या मध्यभागी, उजव्या तळहातावर डावा पंजा ठेवून, स्थिर ठेवता येतात. पाठ सरळ ठेवून, खांदे आडवे सरळ रेषेत ठेवल्यावर पंजे जिथे सहज राहतील तिथे पायांवर ठेवावेत. पायांत आणि तळव्यांत अंतर राहत असेल तर मध्ये धूतवस्त्राची पुरेशी घडी घ्यावी. हात स्थिर ठेवण्याचा दुसरा प्रकार म्हणजे पंजे गुडघ्याच्या जवळ मांडीवर ठेवावेत. तर्जनीच्या अग्रभागी अंगठ्याच्या अग्रभागाचा स्पर्श करून बाकीची बोटे सरळ ठेवावीत. तर्जनी आणि अंगठा यांचा परस्परांना केवळ स्पर्शच असावा. ती परस्परांवर दाबू नयेत.

आता आपण सरळ बसलो आहोत. शरीराला आवश्यक ते आधार घेतले आहेत आणि योग्य आसन घातलं आहे अशा वेळेला पोट थोडंसं आत घ्यावं. मान सरळ ठेवावी. यामुळे आपलं अवधान लवकर केंद्रित होतं. सजगता वाढते.

आसन अतिसखल जागेत घातल्यास जमिनीची ओल, गारठा आणि इतर कृमिकीटकांचा त्रास होण्याची शक्यता असते. ते उंच जागेत घातल्यास वाऱ्याचा त्रास होतो. आसन डगमगणारं असेल तर त्यावर बसलेली व्यक्ती आणि तिचं ध्यानही डगमगेल. जागेत डास असतील तर त्यांचा पूर्ण बंदोबस्त करून बसलं पाहिजे. खूप धूर होणारी उदबत्ती मात्र त्यासाठी लावून बसू नये. ध्यानात श्वास मंदावत असतात. शरीराला अगदी आवश्यक तेवढीच हवा आत घेतली जात असते. त्या हवेत प्राणवायूचं प्रमाण पुरेसं असलं पाहिजे. धुराने हे प्रमाण कमी होतं. डोक्यावरून खाली एखादी चादर किंवा घोंगडीची खोळ घेतल्यामुळे व पूर्ण बंद खोलीत बसल्यामुळे डास आणि थंडी यांचं निवारण झालं तरी उच्छ्वासाबरोबर बाहेर पडणारा कर्बद्विप्राणिल वायू (कार्बन डाय ऑक्साइड) आणि पाण्याची वाफ यांचं प्रमाण त्या खोलीत जास्त होऊन शुद्ध हवा शरीराला मिळत नाही. यापेक्षा मच्छरदाणीत बसून ध्यान करणं अधिक चांगलं. हवेचं तापमान जास्त असलं तर खोलीत शरीर उबेल. त्यामुळे ध्यानाचाही उबग यायचा एखादे वेळी!

आपल्या सोयीनुसार आणि सवयीनुसार डासांचा प्रतिबंध कसा करावा हे ठरवावं. त्यांना बरोबर घेऊन मात्र ध्यानाला बसू नये. कारण त्यांना ध्यानाची सवय नसते आणि ध्यान चालू असताना त्या वेळात त्या व्यक्तीला चावू नये असं त्यांना कळत नसतं. तसंच आपलं गाणं ऐकवण्याचीही त्यांना खोड असते. तसं झाल्यास ध्यानात आपल्याला जे अनुसंधान ठेवायचं आहे ते जाऊन मन डासांचंच अनुसंधान करेल.

आसनस्थैर्य व प्रयत्नशैथिल्य

आपण आता चांगल्या स्थळी, चांगल्या आसनावर, शरीराचं योग्य आसन घालून बसलो आहोत. जागा, शरीर आणि वस्त्रं स्वच्छ आहेत. आपण शांत वेळ निवडलेली आहे आणि ध्यानाला बसल्यापासून पुढे पुरेसा वेळ आहे. आपलं पोट हलकं आहे, शरीराला पुरेशी विश्रांतीही मिळाली आहे आणि विश्रांतीनंतर पुरेशी हालचालही झालेली आहे. त्यामुळे पूर्ण जागृती आहे, उत्साह आहे. बसण्याच्या ठिकाणी अनावश्यक आवाज नाहीत. बाह्य वातावरण आणि शरीराची स्थिती मन एकाग्र करायला योग्य आहे. अशा वेळेस काही गोष्टी आपण अगोदर ठरवाव्यात. त्यांत पहिलं म्हणजे, 'या काळात मी डोळे उघडणार नाही.' मधूनच डोळे उघडून जग कसं चाललंय ते पाहण्याची जगाला गरज नाही. उलट, आपण डोळे मिटले तर ते जास्तच चांगलं चालेल! ईश्वर कर्ता आहे. जगाचं काय करायचं ते तो बघून घेईल. दुसरं म्हणजे, 'शरीराची यत्किंचितही हालचाल करणार नाही.' सुरुवातीला बसल्यावर ५-७ मिनिटं आसन नीट जमेपर्यंत थोडी हालचाल करायला हरकत नाही. पण नंतर मात्र प्रत्येक हालचाल करण्याचा प्रयत्न मी हालचाल न करून शिथिल करीन असं मनात नक्की ठरवून टाकलं पाहिजे. हालचालीच्या प्रयत्नांचे संवेग मनात उठतील. शरीराची गरज नसली तरी मन त्याला हालचाल करायला लावतं. हे संवेग निश्चयाने शांत करता येतात. आपली अगदी स्थिर बसण्याची क्षमता १५ मिनिटं असली तर ती रोज एक एक मिनिटाने वाढवून महिन्याभरात पाऊण तासाची करता येते. घाई करू नये. पण **दगडात कोरलेल्या मूर्तीसारखं पाऊण एक तास बसता आलं पाहिजे. यालाच आसनस्थैर्य म्हणतात.**

शरीराच्या प्रत्येक हालचालीला मन साथ देतं. मन पाण्यासारखं आहे. भांड्यातलं पाणी जसं भांड्याच्या हालचालीबरोबर हालतं तसं शरीराच्या हालण्याने मन हिंदकळतं. **स्थिर बसण्याची सवय करता करता मन सुखाने स्थिर बसेल. त्यासाठी प्रयत्न-संवेग आवरले पाहिजेत. यालाच 'प्रयत्नशैथिल्य' म्हणतात.** नुसतं आसन स्थिर झाल्याने आपण बराच पल्ला गाठला असं म्हणायला हरकत नाही. सुरुवातीला ध्यान नाही जमलं तरी चालेल, पण बसण्याच्या सवयीने आसन तर जमेल!

मनाचे आसन

नुसतं स्थिर बसल्याने मन एकाग्र होईल का? ध्यानासाठी शरीराची योग्य ठेवण ठेवावी लागते. तशीच मनाचीही ठेवण योग्य ठेवावी लागते. याला आपण मनाचं आसन म्हणू. तेही स्थिर असावं लागतं. बाहेर चांगल्या ठिकाणी, शांत वेळी, सुखाने बसावंसं वाटेल असं आणि स्थिर असं आसन आहे, त्यावर शरीर सुखाने स्थिर आहे, पण आत मन सुखासुखी स्थिर होत नाही. त्याचं कारण त्याचा स्वभाव आणि त्याचे संस्कार. ध्यानाच्या आधी ते अधिक क्षुब्ध, चंचल होईल असं दृश्य पाहू नये. ध्यानाच्या खोलीत प्रतीके असली तर ती प्रसन्न करणारी, पवित्र भाव मनात निर्माण करणारी असावीत आणि दृश्यात सौम्यत्व असावं. एखाद्या निर्झराचं चित्र चालेल पण डरकाळी फोडणाऱ्या वाघाचं नसावं; उच्छृंखल चित्रं तर अजिबात नसावीत. आवड असली तर संतांच्या प्रतिमा, इष्ट देवतेची प्रतिमा असावी. ध्यानमग्न मूर्ती असेल तर अधिक चांगलं. पण प्रतिमांचीही गर्दी नसावी. नुसता ओंकार असला तरी पुरे.

वाटेल ते वाड्मय वाचून ध्यानाला बसू नये. खरं तर काहीच वाचून बसू नये. ध्यान झाल्यावर वाचावं हवं तर. वर्तमानपत्र वाचून लगेच ध्यानाला बसलो तर मनाचं आसन हालणारच आहे. ध्यान ही सहज-वरवर (कॅज्युअली) घेण्याची गोष्ट नाही. आपण सतत गंभीर असलं पाहिजे असं नाही, पण अंतःकरणाच्या खोलीत शिरण्याची आपली क्षमता असली पाहिजे. जीवन हसत-खेळत व्यतीत करावं पण

ध्यान हसत-खेळत करता येत नाही. मनाचं चंचलत्व जाऊन ते ध्यानाला अनुकूल होईल असं करण्याची क्षमता प्रत्येकात असते. ती प्रकट होण्यासाठी चंचलत्व, क्षोभ निर्माण होईल असं वागणं निदान ध्यानापूर्वी तरी करू नये.

अनंतसमापती

ध्यानाला मन अनुकूल करून घेणं म्हणजे ते अनंताशी, परमेश्वराशी जोडणं. मनाच्या हातांनी ईश्वराच्या पायाला पुनःपुन्हा स्पर्श करून पुनीत व्हावं. ध्यानाच्या आधी आपण जे वावरतो, जे आवरतो, स्नान करतो, कपडे करतो ते सर्व, देवाच्या अनंत नामांपैकी आपल्या आवडीच्या नामाने त्याचं स्मरण करीत करावं. त्यायोगे मन त्या नामाने ईश्वराला जोडलेलं राहतं. त्यात मिसळून जायला योग्य होतं. ध्यानात परमात्म्याशी तन्मय होताना मन संसाराचा हट्ट धरत नाही. अवखळपणे मागे फिरत नाही. अनंताशी एकरूप होऊ पाहतं. यालाच 'अनंतसमापती' म्हणतात.

प्रयत्नशैथिल्य आणि अनंतसमापतीमुळे आसन स्थिर होतं. याचा काही व्यावहारिक उपयोगही आहे. शीत-उष्ण या द्वंद्वात, हालचाल करावी आणि करू नये या द्वंद्वात, जगाचं भान धरावं की सोडावं या द्वंद्वात आपल्या शरीराचं आणि मनाचं आसन न मोडण्याने, स्थिर राहण्याने व्यवहारातील अनुकूल / प्रतिकूल परिस्थितीचे आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या द्वंद्वाचे आघात सहन करून स्थिर राहण्याची क्षमता निर्माण होते. आपण सुखाने हुरळून जात नाही, चढून जात नाही आणि दुःखाने खचून जात नाही. मन स्थिर ठेवण्याची कला साधते. असं स्थिर मनच जीवनाचा आनंद घेऊ शकतं.

मनाची स्थिरता

मन स्थिर करणं म्हणजे तरी काय हे समजून घेतलं पाहिजे. मनात अनेक वृत्तींचं उठणं-बसणं सतत चालू असतं. अनेक भावना, अनेक संकल्प, अनेक विचार या सर्वांना मिळून आपण वृत्ती म्हणू. यांची जर गर्दी असेल तर मन गजबजलेलं असतं. गर्दी म्हणजे अंतर कमी असणं. दोन वृत्तींमध्ये पुरेसं अंतर

नसलं तर त्या एकमेकींना जोडल्यासारख्या दिसतात. खरं तर एक वृत्ती उठते, काही काळ मनावर राहते आणि पुन्हा जाते. एक वृत्ती गेल्यापासून पुढची वृत्ती येईपर्यंत मध्ये काही अंतर असतं. तेव्हा मनावर कोणतीच वृत्ती नसते. ते निर्वृत्तिक असतं. हे दोन वृत्तींमधलं अंतर जेवढं कमी तेवढ्या त्या एकमेकींना जोडल्यासारख्या दिसतात. याला आपण वृत्तिसातत्य म्हणू. आपल्या दृष्टीचंही असंच आहे. एक दृश्य जाऊन दृष्टिपटलावर एक दशांश सेकंदात दुसरं दृश्य आलं तर ती दोन दृश्यं एकमेकांना जोडलेली दिसतात. याला दृष्टिसातत्य म्हणतात. अंधारात उदबत्ती वेगाने गोल फिरवली तर प्रकाशाचं वर्तुळ दिसतं. सिनेमाची फिल्मही अशा विभक्त क्रियांच्या फोटोंची असली तरी वेगाने फिरवल्यावर पडद्यावर एकच अॅक्शन दिसते. आपण दृष्टिसातत्याचा असा मनोरंजनासाठी उपयोग करून घेत असलो तरी वृत्तिसातत्याचा आपल्याला शीण होतो. 'किती हे उलटसुलट विचार एकाच वेळी येताहेत!' असं वाटतं. एकाच वेळी ते येत नसून त्यांच्यातलं अंतर कमी आहे हे आपल्याला उमजत नाही. ते अंतर जितकं जास्त तितकं अंतःकरण शांत! **वृत्तींची संख्या आणि तीव्रता कमी करणं म्हणजेच मन स्थिर करणं.**

निश्चय

मनाचं अद्भुतपण असं आहे की एकाच बलवान विचाराने ते इतर विचार पळवून लावू शकतं. 'जे आहे ते देवाचं आहे. मी जगात येताना काही आणलं नव्हतं. जाताना काही नेणार नाही. माझं काम मी प्रामाणिकपणे केलं आहे. परमेश्वर करील ते मला मान्य आहे. माझ्या जगण्याला ईश्वरामुळेच अर्थ आहे. त्याच्याशी एकरूप होणं हे माझं मुख्य ध्येय आहे. नाम हा मला आणि त्याला जोडणारा दुवा आहे. मी नामच घेत राहीन.' अशा विचारपरंपरेने एखाद्या बलवान विचारावर येणं यालाच निश्चय म्हणतात. निश्चयामुळे इतर विचारांत अंतर पडतं. चांचल्य कमी होतं. एकच वृत्ती मनात पुनःपुन्हा येण्याने ती वृत्तीही अधिकाधिक वेळाने येते. नाम पुनःपुन्हा घेण्याने मन नैसर्गिक रीतीने शांत होतं.

एकाच विषयावर चित्त स्थिर राहणं म्हणजे त्या विषयासंबंधीच्या विचारसमूहात राहणं, इतर विषयांच्या विचारांनी तिथे धुडगूस न घालणं. विषय जितका सूक्ष्म तितका हा विचारसमूह सूक्ष्म. त्यातील विचारांची संख्या कमी होत होत शेवटी त्या विषयाचा गाभा असलेला असा एखादा-दुसरा विचार शिल्लक राहतो आणि बाकी सर्व अगदी शांत होतं. या अवस्थेत स्फुरणारा विचार सत्य असतो. ती कल्पना नसते. सर्व शोध या अवस्थेमध्येच लागतात.

एकाग्रता ते निर्वृत्तिकता

स्थिर चित्तच एकाग्र होऊ शकतं. दोरा सुईच्या सूक्ष्म छिद्रातून ओवला जातो तेव्हा त्याला एकच टोक असावं लागतं म्हणजेच तो एकाग्र असावा लागतो. परमात्मतत्त्व तर सर्वांत सूक्ष्म आहे. मग त्याच्याशी जोडलं जाण्याची इच्छा असणाऱ्या चित्ताच्या धाग्याला अनेक तंतू असून कसं चालेल? एखादी संवेदना ग्रहण करताना किंवा जाणीव आपणच आपली उमजून घेताना, सूक्ष्म धारणा धरताना ती एकच वृत्ती चित्तात राहिल असं चित्त एकाग्र असावं लागतं.

ही एकाग्रता चित्ताला एकदम येत नाही. अनेक उपाय करावे लागतात. त्यात प्रथम स्थिर बसावं लागतं. एकाच गोष्टीवर आपलं लक्ष कसं ठेवायचं हे शिकावं लागतं. इतर गोष्टी सोडून द्यायला शिकावं लागतं. त्यासाठी नामस्मरणाचा उपयोग होतो. भावनेसहित नाम घेण्याने मन पवित्र होतं. म्हणजे त्यावर पवित्र भाव येतो. **भाव म्हणजे ईश्वराच्या अस्तित्वाची जाणीव.** त्यामुळे भरकटणारं मन शांत होतं. त्याला ईश्वराचा अनुभव नसला तरी आश्वासन मिळतं. प्रत्यक्ष स्पर्शाचा हात फिरला नाही तरी सान्निध्याची ऊब जाणवते. त्याची समर्पणाची भूक आणि आधार घेण्याची प्रवृत्ती शांत होते.

एकतत्त्व नाम मनाने दृढ धरणं मोठं भाग्याचं आहे. ते **अनुसंधान ठेवण्याचा अभ्यास आणि बाकी सर्व सोडून देण्याची वृत्ती म्हणजेच वैराग्य!** वैराग्याने चित्तातल्या वृत्तींचे गोंधळ कमी कमी होत जाऊन ते स्थिर होतं. एकाग्र होण्याची क्षमता त्याच्यात येऊ लागते. चित्त एकाग्र करण्याचं एवढं महत्त्व का

आहे, तर योगामध्ये चित्त एकाग्र अवस्थेच्याही पलीकडे जाणं म्हणजे निरुद्ध होणं, पूर्ण निर्वृत्तिक होणं आवश्यक आहे. या निर्वृत्तिक स्थितीला येण्याचा प्रयत्न म्हणजेच योगाच्या भाषेत अभ्यास. याच अवस्थेत ध्यान करणाऱ्याला दिव्य स्वरूपाची अवस्था अनुभवता येते.



चित्त स्थिर होण्यासाठी निश्चय, नामाचं आलंबन, वैराग्य हे जसे उपाय आहेत तसा अजून एक उपाय आहे. एखादी गतिमान, चंचल गोष्ट एकदम स्थिर होत नाही. मग काय करावं? तर तिला दुसऱ्या एका कमी चंचल, कमी गतिमान गोष्टीशी निगडित करून टाकावं. नेहमी वेगाने चालणारा तरुण लग्न झाल्यावर बायकोच्या पायाने चालायला शिकतो. तसं चित्त अतिशय चंचल आहे; त्याची त्यापेक्षा कमी चंचल गोष्टीशी सांगड घालून द्यावी. चित्ताप्रमाणेच आपल्याशी सतत संबंधित असलेली दुसरी चंचल गोष्ट म्हणजे **श्वासोच्छ्वासाबरोबर आत येणारा व बाहेर जाणारा वायू. आपलं जगणं त्याच्यावरच अवलंबून असल्याने त्याला प्राण असं म्हणतात.** तो प्राण सारखा गतिमान आहे पण चित्तापेक्षा कमी चंचल आहे. चित्ताला प्राणाच्या गतीशी निगडित करण्याने चित्ताचं चांचल्य कमी होतं. पुढे प्राणाची गती नियमित करून त्या प्रमाणात चित्ताच्या फिरण्याचं नियमन करता येतं. **चित्ताचं नियमन करण्यासाठी प्राणाचं नियमन केलं जातं, म्हणजे त्याच्या जाण्यायेण्याच्या गतीचं नियमन केलं जातं. त्याला प्राणायाम असं म्हणतात.** प्राणाच्या गतीचं नियमन करणं हा उद्देश नसून चित्ताच्या नियमनासाठी उपयोगात आणायचं ते एक साधन आहे हे सतत लक्षात ठेवलं पाहिजे. अन्यथा, शरीर स्वतःच्या आवश्यकतेनुसार स्वतःच श्वासोच्छ्वास नियंत्रित करित असतं. त्याच्या गतीमध्ये विच्छेद करण्याचं आपल्याला काहीच कारण नाही.

मन व श्वास

श्वास आणि मन यांच्या क्रिया परस्परांशी संलग्न असल्याचा आपल्याला अनुभव आहेच. मन शांत असलं तर श्वासही शांत असतात. मनात क्रोधाची धुसफुस असली की इकडे श्वासही धुसफुसू लागतात. खूप भीती वाटून मन पळू लागलं की त्याच्या जोडीने श्वासही पळू लागतात. जोरजोरात ऊर धपापतं. अशी मनाची आणि श्वासाची गट्टी आहे. मनाच्या अवस्थेनुसार श्वासांची येण्याची

गती बदलते. याच्या उलट प्रक्रियेने जाणीवपूर्वक श्वासाच्या गतीमध्ये सावकाश बदल घडवून आणला, श्वास शांत केले तर मनाच्या अवस्थेत बदल घडून येऊन ते त्या प्रमाणात शांत होतं. **मनाला प्राणांच्या पावलांनी चालायला शिकवायचं आणि प्राणांना पावलं संथ टाकायला सांगायचं.**

प्राणायामाची प्रक्रिया

प्राणायामाची प्रक्रिया करण्याअगोदर त्याची नैसर्गिक क्रिया आपण समजून घेऊ. श्वसन ही एक वैशिष्ट्यपूर्ण क्रिया आहे. आपण तिच्याकडे जाणीवपूर्वक लक्ष न दिलं तरी ती शरीराच्या आवश्यकतेनुसार चालूच असते. तशीच ती जाणीवपूर्वक नियंत्रितदेखील करता येते. श्वास घेण्या-सोडण्याच्या लयीत बदल करता येतो. **श्वास घेण्याच्या प्रक्रियेला पूरक म्हणतात.** श्वासाबरोबर येणारी हवा काही काळ फुफ्फुसांमध्ये राहते. या काळात रक्तातील कर्बद्विप्राणिल वायू आणि पाण्याची वाफ फुफ्फुसांत येणं आणि फुफ्फुसांतील प्राणवायू रक्तात मिसळणं ही रक्त शुद्धीकरणाची क्रिया घडत असते. **श्वास व उच्छ्वास यांच्या मध्यंतरी श्वास घेणंही नाही, उच्छ्वास सोडणंही नाही आणि हवा आतच कोंडल्यासारखी आहे या स्थितीला अंतःकुंभक असे म्हणतात.** पुढे फुफ्फुसांच्या आकुंचनामुळे आतली हवा उच्छ्वास क्रियेने बाहेर सोडली जाते. **श्वास बाहेर सोडण्याच्या क्रियेला रेचक असे नाव आहे.** श्वास सोडल्यानंतर पुढचा श्वास घेण्याआधी काही काळ श्वास घेणं किंवा सोडणं दोन्ही नाही अशी, हवा बाहेर सोडलेली स्थिती असते तिला बाह्यकुंभक म्हणतात.

प्रत्येक श्वास घेताना जेवढी हवा आणि ज्या वेगाने आत घ्यायची त्या प्रमाणात फुफ्फुस प्रसरण पावून आत तेवढी पोकळी तयार करतं. हे प्रमाण फुफ्फुसांच्या पूर्ण क्षमतेएवढं नसतं. जाणीवपूर्वक दीर्घ श्वास घेताना आपण आपल्या फुफ्फुसांच्या प्रसरणाच्या पूर्ण क्षमतेएवढा श्वास आत घेऊ शकतो. तो शांतपणे, त्याकडे लक्ष केंद्रित करून, त्याच्या नैसर्गिक गतीने घेत जावा. त्याच्या प्रमाणात आपण बदल करत असलो तरी त्याची गती वाढवण्याचं आपल्याला काहीच कारण नाही. तो घाईने जोरात न घेता सहज गतीने पण पूर्ण घ्यावा.

यानंतर श्वासाच्या आत राहण्यावर आपलं लक्ष असावं. आपण तो बळाने रोखू नये. तो नैसर्गिक रीतीने जेवढा काळ आत राहिल तेवढा ठेवावा. श्वास पूर्ण आत घेतला असेल तर तो आत राहण्याचा काळ सहजच वाढतो. आपण तो मुद्दाम वाढवण्याचा प्रयत्न करू नये. बळाने श्वास आत रोखून धरण्याने, त्यावर जोर-जबरदस्ती करण्याने अनेक शारीरिक त्रास निर्माण होतात. प्राणायामातला मुख्य धोका हाच आहे.

कुंभकाचा काळ सहज वाढेल. तो बळाने वाढवू नये.

आपण नैसर्गिक रीत्या पूर्ण श्वास घ्यावा आणि तो आत जेवढा वेळ सहज राहिल तेवढा राहू द्यावा. आता तो आपला आपण जाऊ लागेल. तो पूर्ण जाऊ द्यावा. फुफ्फुसांचं आकुंचन पूर्ण होऊ द्यावं. त्यालाही ताकद लावू नये. आपल्याला असं जाणवेल की श्वास दीर्घ झाला आहे. अंतःकुंभक म्हणजे फुफ्फुसांत हवा राहण्याची स्थिती, जर बळाने, जबरदस्तीने त्याच्या नैसर्गिक वेळापेक्षा वाढवली असेल तर श्वास सोडताना घाई होते. कारण शुद्ध हवा लवकर आत येण्याची शरीराची आवश्यकता निर्माण होते. म्हणून श्वास सोडणे ही क्रिया श्वास घेण्याप्रमाणेच शांतपणे झाली पाहिजे.

पुढचा श्वास घेण्याअगोदर काही काळ असा असतो की श्वास प्रक्रिया स्तब्ध असते. फुफ्फुसं आकुंचित असतात. आतली हवा बाहेर गेलेली असते. या बाह्यकुंभकाचा वेळ आपण ठरवू नये, मुद्दाम वाढवू नये. तो सहज वाढेल तेवढा वाढू द्यावा. पुढचा श्वास घाईने आणि जोराने घ्यायची आवश्यकता निर्माण झाली तर आपण कोठेतरी चुकलो आहोत हे समजून घ्यावे. श्वास जास्त वेळ मुद्दाम आत कोंडला नाही ना? श्वास बाहेर सोडलेल्या अवस्थेत आपण जास्त वेळ राहिलो नाही ना? हे पाहावं. तसंच श्वास घेताना आणि सोडताना तो थांबत न येता एकसंध, एकाच लयीत यावा-जावा.

एक श्वास घ्यायला सुरुवात केल्यापासून ही सर्व प्रक्रिया होऊन, दुसरा श्वास घ्यायला सुरुवात करेपर्यंतच्या सर्व अवस्था मिळून एक प्राणायाम पूर्ण होतो. आता दुसरा श्वास घेताना असं जाणवेल की तो पहिल्या श्वासापेक्षा जास्त

प्रमाणात आणि म्हणून जास्त वेळ घेतला जात आहे. फुफ्फुसांची प्रसरणक्षमता थोडी वाढली आहे. तो श्वास आतही जास्त वेळ राहतो आहे. सोडण्याचा काळही वाढला आहे. प्रत्येक वेळेस आपण त्याच्या नैसर्गिक लयीनुसार हे होऊ द्यावं. फक्त त्याकडे लक्ष द्यावं. असं केल्यास प्रत्येक श्वासाच्या काळात फुफ्फुसाची क्षमता पूर्ण उपयोगात येते. ती क्षमता हळूहळू वाढत जाते. श्वासोच्छ्वास अधिकाधिक दीर्घ होतात. कुंभकाचा काल अधिकाधिक वाढतो. तो असा नैसर्गिकपणे वाढणं योग्य आहे. अशा रीतीने १०-१२ वेळा श्वासप्रक्रिया केल्यास तरतरी व उत्साह वाढतो.

प्राणायाम करताना किंवा केल्यानंतर आपल्याला दमल्यासारखं वाटत असेल तर प्रक्रियेत चूक होते आहे असं समजावं. **जोरात श्वास घ्या आणि जोरात सोडा असं कोणी सांगू नये आणि कोणी सांगितलं तर ते आपण ऐकू नये. प्राणायाम ही शांत बसून, नीट लक्षपूर्वक करण्याची प्रक्रिया आहे.** नासिका स्वच्छ असावी, तिच्यातून श्वासाचं आगमन आणि गमन सहज व्हावं. कोणत्याही क्रियेतून येऊन आसनावर बसल्यावर असं जाणवतं की श्वास थोडे जोरात चालत आहेत. प्राणायाम करण्यापूर्वी श्वास त्यांच्या नैसर्गिक शांत लयीवर येऊ द्यावेत. मगच प्राणायाम प्रक्रिया सुरू करावी.

प्राणायामाचे प्रकार

अनेक प्रकारचे प्राणायाम शरीराच्या वेगवेगळ्या लाभांसाठी सांगितले गेले आहेत. आपण इथे योगासाठी प्राणायाम करतो आहोत. एका नासिकेद्वारा श्वास घेणं, आत रोखणं, आणि दुसऱ्या नासिकेद्वारा सोडणं; एकाच नासिकेतून श्वास घेणं-सोडणं; दोन्ही नासिकांच्या द्वारांमधून श्वास घेणं-सोडणं असेही विभिन्न प्राणायामाचे क्रिया-प्रकार आहेत. ध्यानयोगासाठी आपण कोणतीही नाकपुडी दाबत नाही; तसंच आकडे मोजून श्वास घेणं, आकडे मोजून आत ठेवणं आणि बाहेर सोडणं असंही करत नाही. सहज श्वास पूर्णपणे येऊ देतो, राहू देतो, जाऊ देतो. यायला किती वेळ लावायचा, किती वेळ आत राहायचं हे त्याच्यावरच सोपवतो. पण मग **आयाम म्हणजे नियमन** करतो,

म्हणजे काय करतो? तर श्वासाला पूर्णपणे आपल्या क्षमतेइतकं येऊ देतो. त्याच्याकडे अवधान देतो. एखाद्या अवखळ मुलाकडे वडील पाहत असले तर तो सुतासारखा सरळ वागतो तसा श्वास आपला आपणच नियमित होतो.

श्वासाची गती

श्वास अशा प्रकारे हळूहळू अधिकाधिक दीर्घ होत जातात. फुफ्फुसांची पूर्ण क्षमता काही वेळा वापरून झाल्यावर ते श्वास घेण्याचं प्रमाण पुन्हा हळूहळू कमी होत जातं आणि आपल्या नैसर्गिक अवस्थेला येतं. पुढेपुढे हवेची म्हणजे प्राणवायूची आवश्यकता अत्यंत कमी होत जाते. त्यामुळे श्वास जाणवतोय- न जाणवतोय, एवढ्या सूक्ष्म प्रमाणात घेतला जातो. याचं कारण आपण समजून घेऊ. प्राणवायूचा पुरवठा करणं हा श्वास घेण्याचा मुख्य उद्देश आहे. रक्तात मिसळलेला प्राणवायू पेशीपेशीपर्यंत वाहून नेला जातो. तिथे त्याच्या संयोगाने अन्नघटकांचं विघटन केलं जाऊन ऊर्जा निर्माण होते. ही ऊर्जा सर्व कार्यांसाठी शरीरात वापरली जाते. अगदी शांत बसण्याच्या काळात शरीरक्रियांना शक्तीची आवश्यकता खूप कमी असते. तसंच मनाच्याही क्रिया आवरल्या गेल्याने शक्तीचा व्यय कोठेच होत नाही. शक्तीची मागणी कमी म्हणून प्राणाचा पुरवठाही कमी होतो. ते श्वास अगदी मंद, जणू चाललेत की नाहीत असे सूक्ष्म होऊन जातात आणि शेवटी ध्यानाच्या गाढ अवस्थेत त्यांची जाणीवही राहत नाही.

प्राणायामाचा प्रवास

अशा रीतीने श्वास प्रथम नैसर्गिक लयीत येऊ द्यावेत, त्यांच्याकडे लक्ष द्यावं, पूर्ण क्षमतेनुसार त्यांचं ग्रहण करावं, हळूहळू श्वास घेण्याची क्षमता वाढत जाईल. श्वास आत राहण्याची किंवा सोडल्यानंतर बाहेर राहण्याची क्षमताही वाढत जाईल. एकूणच प्रक्रिया शांत लयीत पण प्रदीर्घ व्हावी. हळूहळू मन त्याबरोबर शांत होत जाईल. प्राणाची आवश्यकता कमी झाल्याने ही प्रदीर्घता कमी दीर्घ होईल, मग पुन्हा नैसर्गिक अवस्थेत येईल आणि पुढे अगदी सूक्ष्म होऊन जाईल. तिची जाणीवही राहणार नाही. शरीरधारणेसाठी किती यायचं-

जायचं हे प्राणांवरच सोपवावं. असा हा प्राणायामाचा आणि त्याच्याशी निगडित असलेल्या जाणिवेचा ध्यानयोगातला प्रवास आहे. हा **प्राणांच्या नियमनाचा मार्ग मन नियमित करण्यासाठी आहे.**

आलंबन व मन-पवनाची गाठ

प्राणायामाची ही प्रक्रिया पाहत मन स्थिर राहिलच असं नाही. ते थोडा वेळ त्या प्रक्रियेशी निगडित राहतं आणि नंतर त्यापासून विलग होऊ पाहतं. विशेषतः दीर्घ श्वास पुन्हा नैसर्गिक लयीत येतात तेव्हा ते पळून जाऊ पाहतं. मनाला बघण्यापेक्षा बोलायला जास्त आवडत असतं. त्याला बोलायला मिळत नाही म्हणून ते दुसरीकडे जाऊ लागतं. एकाच वेळेला त्याला बघायला आणि बोलायला दिलं तर ते तिथे जास्त रमतं. याचसाठी त्याला श्वासप्रक्रिया बघायला लावायची आणि बोलायला एखादा शब्द द्यायचा. त्याला सांगायचं, 'श्वास घेणं बघ. त्या वेळेला ॐ म्हण. सोडतानाही ॐ म्हण किंवा घेताना 'सो' आणि सोडताना 'हं' म्हण किंवा 'श्रीराम-श्रीराम' असा कोणताही नाममंत्र म्हण.' मग श्वास घेताना घेण्याच्या लयीत व सोडताना सोडण्याच्या लयीत ते नामाचं आलंबन होत राहतं. कुंभकाच्या काळात म्हणजे एकदा श्वास आत आल्यावर सोडण्याची प्रक्रिया सुरू होईपर्यंत किंवा श्वास सोडल्यावर पुन्हा पुढचा श्वास घेईपर्यंत मात्र कोणताच शब्द नाही, कोणतीच वृत्ती नाही, अशी अवस्था असते. असा प्रत्येक श्वासोच्छ्वासात दोन वेळा मनाला निःशब्द, निर्वृत्तिक क्षणांचा अनुभव येऊ लागतो. ती विश्रांती त्याला हवी असते. ती त्याला बरी वाटू लागते, आवडू लागते. **श्वासाच्या माळेवर मन नाम घेऊ लागतं. दोन श्वासांच्या मधल्या क्षणांमध्ये त्याचं अमन होत असतं. त्या वेळेस ते मौन-जप करतं. अशी मनाची पवनाशी गाठ बांधली जाते.**



ध्यानाच्या काळात असं मन अंतर्मुख होऊ लागतं. बाहेरचं जग त्याला फारसं आकर्षित करू शकत नाही. इंद्रियांचा विषयांशी प्रत्यक्ष संबंध येत नसतो. काहीतरी वाचावं, ऐकावं, स्पर्शावं, पाहावं, खावं, हुंगावं, असं वाटतही नाही. काहीतरी कानांवर पडलं तरी तिकडे कान देऊन ऐकण्याची प्रवृत्ती निघून जाते. मन बाह्य नादांच्या नादी लागत नाही. डोळे बंदच असतात. प्रत्यक्ष दृश्य काहीच नसतं. मनोमय दृश्यंही कमी कमी होत जाऊन सर्वच दृश्यं अदृश्य होतात. जिभेवर काही चव नसते. चव घ्यावी असं वाटतही नाही. उलट एखादी चव जिभेवर असली तर त्याचा थोडा त्रासच वाटतो. त्यामुळे उगीचच लाळ जमा होते व ती गिळायची हा एक उद्योग होऊन बसतो. शरीर, मन व बुद्धी अगदी शांत स्थितीत जाऊ पाहत असताना कोणतीही क्रिया होणं, आणि जाणीव सूक्ष्मातून त्या स्थूल क्रियेकडे जाणं याचा त्रास वाटतो. म्हणून ध्यानाला बसण्यापूर्वी जिभेवर चव नसलेली बरी. असली तर चुळा भरून काढून टाकावी. गोड पदार्थांचा प्रसाद ध्यानाआधी खाण्याने ध्यानाने येत असलेल्या शांतीचा, प्रसन्नतेचा प्रसाद ग्रहण करण्यात व्यत्यय येतो. ध्यान विसर्जित केल्यावर, मनःप्रसादासह व्यवहारात आल्यावर, मग मिळणारा कोणताही पदार्थ प्रसादरूपच वाटतो. त्या वेळेस तो ग्रहण करावा. उदबत्तीचा सुवासही त्याची विशेष जाणीव निर्माण करून देत असेल तर ध्यानकालात उदबत्ती लावू नये. कोणत्याही बाह्य विषयांवर मन उतरू नये. कारण या वेळेस इंद्रियांनी आपापल्या विषयांचा थोड्या काळापुरता निरोप घेतलेला असतो आणि ती जणू चित्ताचं बोट धरून चालत असतात. त्यांच्या स्वतंत्र जाणिवा राहिलेल्या नसतात. **इंद्रिये आपले छंद सोडून जणू चैतन्याकडे वाटचाल करणाऱ्या चित्ताच्या स्वरूपाचं अनुकरण करू लागतात. यालाच प्रत्याहार म्हणतात.** चित्त चैतन्यमय झाल्याने देहही चैतन्यमय होत असतो.



चिदाकाश

चैतन्याचा हा परिसस्पर्श चित्ताला होतो तरी कुठे? तर चिदाकाशात! आपल्या मस्तकात! कपाळावर आपण स्वतःच स्वतःला जिथे गंध किंवा कुंकू लावू ती जागा अतिशय संवेदनाशील असते. कपाळाच्या मध्यभागी, साधारणतः दोन भुवया मध्ये वाढवल्यावर जिथे मिळतील तिथे ही संवेदनाशील जागा असते. कपाळावरच्या त्या ठिकाणाच्या आत जाणिवेचे केंद्रीभूत होतात. या ठिकाणाला **आज्ञाचक्राचे स्थान** असं म्हणतात.

आपल्या डोक्याच्या पृष्ठभागावर साधारणतः मध्यभागी अशीच एक संवेदनाशील जागा आहे. लहानपणी तिथे एक छोटी खळगीच असते. तिला टाळू म्हणतात. त्या ठिकाणी एक सूक्ष्म ब्रह्मरंध्र असते. त्याच्या आतल्या बाजूला हजारो ज्ञानतंतू एकवटलेले असतात. या स्थानाला **सहस्रारचक्राचे स्थान** म्हणतात.

कपाळमध्याच्या आतून मस्तकमध्यापर्यंत, म्हणजेच आज्ञाचक्राच्या स्थानापासून सहस्रारचक्राच्या स्थानापर्यंत मस्तकात असलेल्या जागेत शुद्ध जाणीव (pure consciousness) असते. या भागाला चिदाकाश असं म्हणतात. चित्ताचं म्हणजे वृत्तीचं उगमस्थान हेच आहे. सर्व अवधान या भागात एकवटू शकतं. विचार इथेच निर्माण होतात आणि इथेच लय पावतात. शरीराच्या सर्व संवेदना व बाह्य विश्वाच्या संवेदना ग्रहण करणारा मेंदू याच भागात आहे. त्यामुळे या भागाला **जाणिवेचे केंद्र** (seat of consciousness) असं म्हणतात.

या भागाचं इतकं वर्णन करण्याचं कारण असं की चित्त एका निश्चित ठिकाणी एकाग्र करायचं असतं; ते नुसतं श्वासाबरोबर फिरत राहिलं तर कधीच स्थिर होणार नाही. त्या **निश्चित स्थानावर चित्त जणू बांधूनच टाकणं यालाच 'धारणा' असं म्हणतात. धारणा म्हणजे धरणे, धारण करणे.** चित्ताला धरून, एका ठिकाणी पकडून ठेवणं म्हणजे तरी काय? सगळ्या जगात ते फिरत असतं. आकाश पाहिलं की आकाशात जातं, झाड पाहिलं की झाडावर जातं,

फूल पाहिलं तर फुलापाशी जातं, मूल पाहिलं तर मुलाकडे जातं, तसंच त्या चित्तात आपलं मूळ पाहावं असं आलं तर ते त्याच्या मुळाकडे जातं, म्हणजे जाणिवेच्या उगमस्थानाकडे जातं. तिथेच ते स्थिर होतं.

चित्त एखाद्या गोष्टीकडे जातं म्हणजे चित्तात त्या गोष्टीची वृत्ती निर्माण होते. दृश्य पाहताना त्या दृश्याच्या संवेदना ग्रहण केल्यावर त्याला अनुरूप वृत्ती निर्माण होते. चित्त त्याला जोडलं जातं. समजा आपण श्रीकृष्णाची सुंदर मूर्ती पाहत आहोत व चित्त अजिबात न हालता तिथेच खिळून राहिलं आहे. याला चित्ताची श्रीकृष्णमूर्तीची **बाह्यधारणा** असं म्हणता येईल. आता घरी परत आलो तरी चित्त जणू त्या मूर्तीपाशीच खिळून राहिलं आहे. सगळं आवरलं, झोपण्यासाठी डोळे मिटले तरी त्या मूर्तीनं असं काही चित्त वेधलं गेलंय की आत पण ती मूर्तीच दिसते आहे. ही श्रीकृष्णमूर्तीची **अंतर्धारणा** आहे.

धारणेचं स्वरूप आपण नीट समजून घेऊ. मगच ध्यान म्हणजे काय ते ध्यानात येईल, अनुभवता येईल. धारणेपासून पुढचा भाग अधिकच सूक्ष्म आहे.

यम, नियम, आसन आणि प्राणायाम ही योगाची बाह्यांगे आहेत. योगमंदिराचं आवार यांनी बनलेलं आहे. प्रत्याहार हा मंदिराचा उंबरठा आहे. धारणा हे त्याचं दालन आहे, ध्यान हा गाभारा आहे आणि समाधिस्थिती हे परमात्म्याचं दर्शन आहे.

धारणाप्रक्रिया – ध्यानाचे पूर्वांग

धारणाप्रक्रिया हे ध्यानाचं पूर्वांग आहे, तर समाधिस्थिती हे उत्तरांग आहे म्हणजे अंतिम स्थिती आहे. धारणाप्रक्रिया म्हणजेच ध्यान लागण्याची प्रक्रिया. प्रत्यक्ष ध्यानस्थितीत प्रक्रिया स्थिर झालेली असते.

स्मरण आणि नमन

ध्यानाला आसन घालून स्थिर बसल्यावर घाईघाईने काही करायचं नसतं. प्रशांत स्थितीला जाताना सर्व क्रिया शांत रीतीने व्हायला हव्यात.

प्रथम परमात्म्याचं सद्गुरूबोधाने स्मरण करावं. ईश्वरच गुरुरूपाने आपल्याला मार्गदर्शन करील. त्यासाठी एक सुंदर श्लोक आहे-

ब्रह्मानंदं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिम्।
द्वंद्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम्।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधी साक्षिभूतम्।
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि॥

हे कोणा एका व्यक्तीचं स्मरण नसून परमात्मस्वरूपाचंच वर्णन आहे.

आपल्याला व्यक्तिरूपाने सद्गुरू मिळाले असतील किंवा एखाद्या संत सत्पुरुषाला आपण भावनेने गुरू मानलं असेल तर त्यांचं स्मरण करावं. गुरूंना, आपल्या आवडत्या देवतेला मनोमन नमस्कार करावा. गुरुपरंपरा माहीत असेल तर त्या परंपरेचं स्मरण करावं. त्या परंपरेतल्या सिद्ध पुरुषांना नमन करावं. **मनाचं अमन होण्यासाठी आधी केलेलं नमन साहाय्यभूत होतं.** कठीण अंतःकरणात योग स्थिरावत नाही. आपल्या प्रेमास्पद साधुसंतांचं स्मरण करून त्यांचं मनोमय दर्शन घेतल्याने, त्यांच्या प्रसन्नतेचा आपल्या अंतःकरणाला स्पर्श होतो. तेही प्रसन्न होतं, हलकं होतं.

ॐकार स्मरून त्यासहित गुरूंनी दिलेल्या महावाक्याचा मनोमन उच्चार करावा. तसा महामंत्र मिळाला नसेल तर केवळ ॐकाराचा उच्चार पुरेसा आहे. कारण सर्व शब्दसृष्टीचं ॐ हे बीज आहे. नाममंत्र मिळाला असेल किंवा आपण मनोमन घेतला असेल तर त्याचं स्मरण करावं.

आलंबन

आता श्वासाकडे लक्ष द्यावं. तो अगोदर सांगितल्याप्रमाणे हळूहळू दीर्घ करावा. त्यावर ॐकार किंवा सोऽहं किंवा आपण ध्यानासाठी आलंबन म्हणून घेतलेला नाममंत्र बसवावा. मात्र कोणतं तरी एकच आलंबन असावं. त्यात सारखा बदल करू नये. सद्गुरूंकडून ध्यानासाठी मंत्र मिळाला असेल तर तोच

घ्यावा. श्वास आलंबनासहित घ्यावा. श्वास आत असताना निःशब्द असावं, सोडताना ॐकारासहित किंवा नाममंत्रासहित सोडावा.

चित्ताची स्थलधारणा

हे करत असताना आपली जाणीव श्वास घेण्याच्या प्रक्रियेबरोबर वर जाते आहे असं आपल्या ध्यानात येईल. ही मनाच्या उन्नतीची, ऊर्ध्व गतीची, म्हणजेच वर जाण्याची प्रक्रिया आहे. ही जाणीव वर म्हणजे कुठे स्थिरावते याकडे लक्ष दिलं तर हे कळेल की ती मस्तकात, भ्रूमध्याच्या आतल्या भागात म्हणजे चिदाकाशात जाते आहे. कपाळाच्या मध्यभागाच्या आतल्या स्थानी स्थिरावते आहे. हेच आज्ञाचक्राचं स्थान आहे. या स्थानाची परमात्मा ही देवता आहे. ॐकारासहित ती जाणीव परमात्मस्वरूपात विलीन होऊ पाहते. आपलं सगळं अवधान त्या ठिकाणी एकवटतं, चित्त त्या स्थानी बांधल्यासारखं होतं. हीच **चित्ताची स्थलधारणा** होय.

श्वास सोडताना ती जाणीव सुरुवातीला खाली आल्यासारखी वाटते. मन जणू श्वासाबरोबर खाली-वर करतं पण वरच्या स्थानाची आवड निर्माण झाल्यास त्याला पुन्हा खाली येणं भावत नाही. ते तिथेच रमतं. मंत्राचा मनोमन उच्चार श्वासाच्या येण्या-जाण्याशी जरी जोडलेला असला तरी थोड्या वेळाने त्याचं स्फुरण त्या आज्ञाचक्राच्या स्थानीच होत राहतं. जाणीव श्वासाबरोबर वर-खाली होत नाही. काही दिवस नीट ध्यान केल्यावर ही प्रक्रिया लवकर साधू लागते. पुढे पुढे पहिल्या श्वासाबरोबर ती जाणीव तिथे स्थिरावते. यालाच आपण मन किंवा चित्त भ्रूमध्याशी ठेवणं असं म्हणतो.

अवधान एकवटण्याचं दुसरं स्थान म्हणजे आपल्या टाळूपाशी ब्रह्मरंध्राच्या खाली, सहस्रारचक्रापाशी. तिथे किंवा भ्रूमध्याच्या आत आज्ञाचक्राच्या स्थानी अवधान सुरुवातीला केंद्रित करावं लागतं. नंतर ते तिथे सहज केंद्रित होतं. ते स्थान आपल्याला आपोआप कळून येईल. तिथे स्फुरण होतं, स्पंदनंही जाणवतात, तसंच भ्रूमध्य आणि टाळू यांच्यामधील भाग जणू एकसंध आहे, ही दोन्ही स्थानं परस्परांना जोडलेली आहेत असाही अनुभव येतो. तो भाग

कदाचित थोडा जड होतो. दुखत मात्र नाही. आपण डोळे तिरके करून वर पाहत नाही, तसंच श्वास बळाने रोखून धरत नाही. त्यामुळे या योगप्रक्रियेने शारीरिक त्रास होण्याची शक्यताच नाही. चित्ताच्या अवस्थानुरूप शरीराची काही नैसर्गिक प्रतिक्रिया असते. ती त्या त्या अवस्थेला अनुकूल असते.

चित्ताची विचारधारणा

आता आपण धारणेच्या सूक्ष्मतेमध्ये जाऊ. चित्त जसं एखाद्या स्थानाला खिळून राहतं तसं ते एखाद्या विचारापाशीही खिळून राहतं. स्थूल विषयाबाबत अनेक विचारांचा समूह चित्तात असतो. जसं मंदिर म्हटलं की त्या मंदिराची बांधणी, त्याचं आवार, तेथील दीपमाळ, चौघडा, सभागृह, भक्तमंडळी, धूपदीप-आरती, गाभारा, पुजारी, देवमूर्ती असे अनेक विचारतरंग येतात. नुसती देवमूर्ती घेतली तर तिचं स्वरूप, तिच्या मुखावरचे भाव, तिचे नेत्र, तिचे चरण, तिची आभूषणं, तिच्यावर चढवलेला फुलांचा साज हे विचार येतात. ते विचार मंदिर या स्थूलत्वातून मूर्ती या अधिक सूक्ष्मत्वाशी निगडित होतात. पण देव हा विषय अधिकच सूक्ष्म आहे. आपल्या भावनेशी त्याचा संबंध आहे, तो मूर्तीतही अमूर्त आहे. त्याचं स्फुरण आपल्या अंतःकरणात होत असतं. त्यासंबंधी विचारांचे तरंग कमी असतात. देवाला शब्दरूप नाही पण एखाद्या शब्दाने चित्त त्याला ओळखतं. **ज्या शब्दामुळे अंतःकरणावर देवभाव आरूढ होतो त्यालाच नाम म्हणतात.** 'नामात देव आहे' या विचाराने चित्त भारलं जातं, त्याच्याशी खिळून राहतं. ही **चित्ताची विचारधारणा** आहे.

चित्ताची मंत्रधारणा

विचारधारणेसहित चित्त नाममंत्र घेऊ लागतं. मंत्र घेताना याने आपलं कल्याण होणार आहे, असे आनुषंगिक विचार येत राहतात. पण सरावाने सर्वच विचार बाजूला सारून केवळ मंत्रच चित्तावर येत राहणं याला **चित्ताची मंत्रधारणा** म्हणता येईल.

चित्ताची भावधारणा

नाम घेताना परमेश्वराच्या अस्तित्वाचा भाव अंतःकरणावर आरूढ होऊ

लागतो. नाम सुरुवातीला भरभर घेतलं गेलं तरी नंतर ते शांत होत जातं. देवाच्या अस्तित्वाचा भाव जास्त प्रमाणात चित्तावर आरूढ होतो. **काही काळ चित्त शब्दांसहित तर काही काळ शब्दाविरहित देवभावात राहतं. ही चित्ताची भावधारणा आहे.**

अंतःकरण

ध्यानाला योग्य अशी अंतःकरणाची ठेवण म्हणजे धारणा. ही भावात्मक असते. अंतःकरण या शब्दाची आपण उकल करून पाहू. 'अंतः' म्हणजे **आतले आणि 'करण' म्हणजे इंद्रिय.** हे आतलं इंद्रिय कोणत्याही द्रव्याचं बनलेलं नाही. त्यामुळे ते दिसण्यासारखं नाही. त्याला आकार नाही, वर्ण नाही, शरीराच्या आतल्या सर्व भागांचे आधुनिक तंत्राच्या साहाय्याने फोटो काढता येतात. तसा अंतःकरणाचा फोटो काढता येत नाही. दृश्य इंद्रिये पाहता येतात, त्यांना कोणत्या तरी दृश्य गोष्टीने स्पर्श करता येतो. अंतःकरणाला मात्र केवळ भावनेचा स्पर्श होऊ शकतो, विचारांचा स्पर्श होऊ शकतो.

मन

अंतःकरणात एखादी इच्छा निर्माण होते, कल्पना येते. 'असं झालं म्हणजे छान होईल' असं वाटतं. तसं जणू झालंच आहे अशा नुसत्या संकल्पाचा आनंद त्याला होतो. पण लगेच 'असं कसं होईल? नाहीच होणार!' असं वाटून त्या विकल्पाने ते हिरमुसतं. **अंतःकरण संकल्प-विकल्पांशी खेळत राहतं तेव्हा त्याला मन म्हणतात.**

मनाला जणू इच्छेचं अंग असतं आणि कल्पनांचे पंख असतात. त्यांनी ते जगात फिरत असतं, उंच जातं, खाली येतं. त्याला स्थिर तरंगायला मात्र फारसं येत नाही. त्याला ते शिकवावं लागतं. ज्याची गोडी लागेल तिकडे ते रमतं. ध्यानाच्या शांतीची गोडी लागली तर आपणहून शांतीत डूब देतं. त्याची पण कल्पना करतं. म्हणतं की, 'आपण अगदी पहाटे उठायचं, गाढ ध्यानात जायचं,' पण परत म्हणतं की, 'पण केवढी थंडी असते पहाटे आणि

पांघरुणाची उब सोडण्याची आपल्याला कुठे सवय आहे? छे! आपल्याला काही जमणार नाही.' या संकल्प-विकल्पांमध्ये मन राहतं.

बुद्धी

अंतःकरण मग पहाटेची वेळ सोडून दुसरी शांत वेळ आतल्या आत हुडकतं. मागच्या अनुभवांच्या कोठारात शोध घेतं, तपासणी करतं. दुसरी शांत वेळ सापडली नाही तर याच वेळेला आपल्याला ध्यानाला बसलं पाहिजे या निष्कर्षाला येतं. उच्च प्रतीचा 'आनंद' घ्यायचा असेल तर क्षणिक 'सुख' थोडं तरी सोडलंच पाहिजे हा विचार येतो. तो जोर धरतो. 'लवकर उठायचंच' असं ठरवलं जातं. **अंतःकरण जेव्हा निश्चय करतं तेव्हा त्याला बुद्धी म्हणतात.** बुद्धीला विचारांचं अंग असतं. तिची दृष्टी फार सूक्ष्म असते. पाहणं, विवरण करणं, तर्क करणं, विचारांची सुसंगत मांडणी करून जास्त चांगलं काय, हिताचं काय, याची निवड करणं आणि ठरवणं हे काम बुद्धी करत असते. ती समंजस असते. समजून घेणं आणि निश्चय करणं हे तिचं काम आहे.

चित्त

एखादी गोष्ट मनाला भावली, बुद्धीला पटली तर अंतःकरण ती पकडून ठेवतं. एखाद्या ठिकाणचं सुंदर दृश्य पकडून ठेवतं, एखाद्या महापुरुषाच्या सुंदर विचाराला चिकटून राहतं. **अंतःकरण कशाला तरी चिकटून राहतं त्या वेळेला त्याला चित्त म्हणतात.** धरून ठेवणं हे काम चित्त करतं म्हणून धारणा चित्ताची असते. अनुसंधान चित्तातच होतं.

अहंकार

'मी'पणा अंतःकरणातच उठत असतो. चैतन्याशी संलग्न असलेला 'मी' शुद्ध असतो. तो स्फुरतच असतो. तो 'मी' जेव्हा चैतन्याचा, आपल्या शुद्ध अस्तित्वाचा स्पर्श विसरून शरीराला धरून राहतो तेव्हा त्याला अहंकार म्हणतात. मीपणाला माझेपणा जोडलेला असतो.

असं एकच अंतःकरण मन, बुद्धी, चित्त आणि अहंकार या नावांनी ओळखलं जातं. हे त्याचे विभाग नाहीत, कप्पे नाहीत तर सोयीसाठी कार्याच्या अनुरूप अशी नावं आहेत. ही रूपं त्यावर असलेल्या वृत्तींच्या रंगांची असतात. अंतःकरण संकल्प करतं तेव्हा त्याला मन म्हणतात, समजून घेऊन निश्चय करतं तेव्हा बुद्धी म्हणतात, एखाद्या गोष्टीचं अनुसंधान करतं, विचार धरून ठेवतं तेव्हा चित्त म्हणतात आणि शरीराच्या 'मी'पणात राहतं तेव्हा अहंकार म्हणतात. या सर्व विचारांना, कल्पनांना व भावनांना मिळून वृत्ती म्हणतात. या वृत्ती जेवढ्या कमी तेवढं अंतःकरण शांत असतं.

चित्ताची एकाग्रता

मनाच्या कल्पना, भावभावना अगणित असतात. बुद्धीच्या विचारांची आवर्तनं अनेक असतात. ध्यानयोगात अगदी मर्यादित वृत्तींचा समूह धरून हळूहळू एखाद्याच सूक्ष्म विचाराशी किंवा भावाशी निगडित राहायचं असतं. ते चित्ताचं काम आहे. याला चित्ताची एकाग्रता म्हणतात. चित्तावर एकही वृत्ती नाही अशा अवस्थेला निरुद्ध चित्त म्हणतात. योगासाठी ही अंतिम अवस्था हवी असते. पण त्यापूर्वी ते एकाग्र व्हावं लागतं.

चित्त एकाग्र होण्यासाठी ज्याचं ध्यान धरायचं त्याच्याशी संबंधित नसलेल्या वृत्तींचा निरोप घ्यायचा असतो आणि संबंधित वृत्तींचं स्वागत करायचं असतं. त्यांच्याच सहवासात, अनुसंधानात राहायचं असतं. त्या वृत्तींच्या हालचालींकडे लक्ष ठेवायचं असतं. त्यांचं येणं-जाणं पाहायचं असतं. असंबंधित विचारांना, भावांना त्यांच्यात मिसळू घ्यायचं नसतं.

आपण स्वरूपाचं ध्यान धरणार आहोत असं ठरवलं तर त्याच्याशी सुसंगत विचारतरंग आणि भावतरंग चित्तात येत राहतील. ते कसे असतात ते पाहू. परमात्मा सर्वत्र आहे. सर्व काही तोच झाला आहे. माझ्या आत तोच आहे. माझा 'मी'देखील तोच आहे. चैतन्य हे त्याचं स्वरूप आहे. त्यालाच 'देव' म्हणतात. देव याचा अर्थ प्रकाश. प्रकाश म्हणजे ज्ञान. ज्ञान म्हणजे मी-मला पाहणं. पाहणं म्हणजे अनुभवणं. माझं शरीर, मन, बुद्धी आणि एकूण

व्यक्तिमत्त्व यांच्या पलीकडे असलेलं दिव्य स्वरूप अनुभवणं. हा अनुभव आतक मस्तकातील कपाळामागच्या भागात, चिदाकाशात जिथे चित्त केंद्रित केलं आहे तिथे येतो. शरीरातील चैतन्य, ईश्वरतत्त्व हे माझं दिव्य स्वरूप आहे. ॐ हा ईश्वराचा वाचक शब्द आहे. 'मी' तोच आहे. सोऽहं मंत्राचा अर्थ हाच आहे. या सर्व विचारांना धारणा म्हणतात. या सर्व धारणा मंत्रात, नामात एकवटलेल्या असतात. हे सर्व विचार मुद्दाम करत बसण्याचं कारण नाही. पण हे विचार स्वरूपाच्या ध्यानाला सुसंगत अशा धारणा आहेत. त्या आल्या तरी हरकत नाही. संसार, स्थळ, काळ, परिस्थिती, व्यक्ती यांच्याशी संबंधित असणारे विचार ओळखून सोडून द्यावेत. त्यांच्याशी संघर्ष, मारामारी करत बसू नये. 'हे विचार काय म्हणून माझ्या मनात येतात?' असं म्हणून त्यांना हुसकावून लावण्याने ते जात नाहीत. त्या विचारांनी आपण रागावू नये, खिन्न होऊ नये, त्यांचा-आपला संबंध जोडू नये. ते जसे येतील तसे जातील. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावं आणि मंत्राकडे लक्ष द्यावं. उपेक्षा केली म्हणजे उद्दामता कमी होते. विचारांच्या बाबत आपणही हेच करावं. त्यांना सोडून द्यावं.

हळूहळू सर्व धारणा उगाळत बसणंही सोडून द्यावं. त्या सर्व धारणा मंत्रामध्ये सामावलेल्याच आहेत. आता चित्तात केवळ त्या मंत्राचंच येणं-जाणं असावं. **एकाच विचाराच्या, भावाच्या किंवा मंत्राच्या पुनःपुनहा येण्या-जाण्याला आलंबन म्हणतात.** चित्तात ते एकच नाम, तो एकच मंत्र आलंबन म्हणून घ्यायचा असतो. कधी तो नुसता येईल तर कधी त्यामागच्या धारणेसह येईल.



धारणेतून ध्यानात

धारणा आणि ध्यान यांच्यात सलगता आहे. धारणेमुळे अंतःकरणावर जो प्रत्यय उमटतो तोच पुनःपुन्हा उमटत राहिला आणि त्याच्यामध्ये इतर काही आलं नाही तर त्या प्रत्ययाच्या एकतानतेलाच ध्यान असं म्हणतात.

आता पवित्र जागेत, शांत वेळेला, चांगल्या आसनावर आपण बसलो आहोत. शरीर शुद्ध आहे, मन सत्पुरुषांच्या स्मरणाने पवित्र आणि प्रसन्न आहे. बसण्याआधी जे काम केलं, स्वच्छता केली, आवरलं, कपडे केले, ते सर्व नामस्मरणात केलं आहे. त्या वेळेपासूनच ध्यानाला सुसंगत धारणा चित्तात येत-जात आहेत. बाह्य विश्वाचा संबंध मन सोडून देत आहे. अंतःकरणात योगाचा उत्साह घेऊन आपण आसनावर बसलो आहोत. इष्ट देवतेचं, गुरूंचं स्मरण केलं आहे, त्यांना नमन केलं आहे. शरीर आसनात स्थिर झालं आहे. डोळे मिटले आहेत, श्वास नियमित केले आहेत. त्यावर मंत्र बसवला आहे.

सोऽहं ध्यान

श्वास घेताना 'सः' म्हणजे परमात्मा, श्वास आत असताना कोणताही शब्द किंवा विचारधारणा नाही, आणि सोडताना 'अहं' म्हणजे शुद्ध स्फुरणात्मक 'मी'- ही सोऽहं ध्यानाची प्रक्रिया आहे. 'सः' आणि 'अहं' हे दोन्ही एकच आहेत या धारणेसह श्वासावर 'सोऽहं'ची लय बसते. प्रत्येक श्वासागणिक त्याची पुनरावृत्ती होते. धारणा धरता धरता दृढ होते. पुढे तिचंच ध्यानात पर्यवसान होत असतं. हे स्फुरण श्वासाच्या लयीवर बसवलं असल्याने सुरुवातीला श्वास घेताना जाणीव वर जाते आणि सोडताना खाली उतरल्यासारखी वाटते. पुढे पुढे श्वासाच्या लयीत 'सोऽहं' चाललं तरी त्या स्फुरणाची जाणीव भ्रूमध्य ते टाळू या भागात कुठेही, विशेषतः भ्रूमध्याशी किंवा टाळूशी स्थिर होते.

सुरुवातीला इतर विचार खूप असले तरी पुढे पुढे ते कमी कमी होत जातात. पुढे केवळ 'सोऽहं'मध्ये मन रमू लागतं. त्याचं फिरणं कमी होत जातं. 'सोऽहं' प्रत्ययाची एकतानता म्हणजेच 'सोऽहं' ध्यान होय. 'सोऽहं' मंत्राचा अर्थ म्हणजे त्यामागे असलेली धारणा, स्वरूपाच्या अनुभूतीला अत्यंत सुसंगत आहे. विश्वचैतन्य आणि जीवचैतन्य हे एकच आहेत; आत्मा-परमात्मा, जीव-शिव एकच आहेत या तत्त्वज्ञानाप्रत नेणारी आणि त्याची अनुभूती देणारी अशी ही 'सोऽहं' ध्यानाची प्रक्रिया आहे.

कित्येक व्यक्तींना 'सोऽहं' म्हणणे अहंकार आहे असे वाटते. त्यात मी परमेश्वर आहे असा मोठेपणा संकुचित जिवाने कसा धरावा असा प्रश्न त्यांना पडतो. परंतु जगात वावरणारी शरीरधारी विकारी व्यक्ती हे त्या 'मी'चं स्वरूप नसून, शरीर ज्या चैतन्यामुळे कार्य करत आहे त्या चैतन्याचं 'मी' हे स्फुरण आहे. मी म्हणजे चैतन्य, आत्मस्वरूप. परमात्मस्वरूपाशी ते एकरूपच आहे हा अहंकार नसून वस्तुस्थिती आहे.

हे अवघड वाटत असेल आणि दुसऱ्या कोणत्याही मंत्राचं आलंबन ध्यानासाठी घेणं आपल्याला सोयीस्कर वाटत असेल किंवा आपल्या गुरूंनी आपल्याला मंत्र दिला असेल तर जरूर त्याच्या साहाय्याने ध्यान करावं. शेवटी सोऽहं काय किंवा कोणताही मंत्र काय, त्याने ईश्वरतत्त्वाचीच धारणा होते. श्रीराम-श्रीराम म्हणण्याने, दत्त-दत्त म्हणण्याने सुरुवातीला जरी रूप डोळ्यांसमोर येत असलं तरी नंतर ते जात असतं. त्याने निर्माण होणारा ईश्वरभाव म्हणजे ईश्वराच्या अस्तित्वाची जाणीव प्रत्ययाला येते. ती भावस्वरूप असते. माझ्या अस्तित्वाची स्वतंत्र जाणीव या ईश्वराच्या अस्तित्वाच्या जाणिवेत विलीन होते, एकरूप होते. आता 'मी' आणि 'तू' ही सापेक्षता जाऊन जी अस्तित्वाची जाणीव राहते त्यालाच शुद्ध अस्तित्व (pure consciousness) असं म्हणतात. ध्यानाचं आलंबन असलेल्या कोणत्याही नाममंत्रात अक्षरं कमी असावीत. पुढे पुढे सर्व शब्द निघून जाऊन निःशब्द अवस्था निर्माण होत असते. शब्दस्फुरण क्षीण होत असतं. निःशब्द अवस्थेत, अत्यंत शांत अवस्थेत शुद्ध अस्तित्वाचं स्फुरण

होत असतं. तेच आपल्या दिव्य स्वरूपाचं स्फुरण असतं. कोणत्याही प्रकारे सुरुवात केली असता, मुद्दाम विवक्षित कल्पना न करता, केवळ मंत्रासह आपण प्रवास केला तर नैसर्गिक रीत्याच आपण इथे येऊन पोहोचतो.

ॐकारात्मक ध्यान

ॐ हा सर्वात साधा, सोपा, सोयीस्कर, पवित्र, लहान आणि महान मंत्र आहे. उपनिषदांमध्ये हा मंत्र ध्यानाचं श्रेष्ठ आलंबन म्हणून स्पष्ट केला आहे. ध्यानापूर्वी दीर्घ ॐकाराचा उच्चार करावा. मग मनात तो मंत्र श्वाससहित जप करावा. श्वास घेताना ॐ म्हणावे. श्वास आत असताना मनोमन कोणताच उच्चार करू नये. श्वास सोडताना ॐ म्हणावे. ॐकाराचं स्फुरण भूमध्याशी चालू आहे अशी भावना करावी.

इतर विचार हळूहळू कमी होत जातील आणि केवळ ॐकाराचाच प्रत्यय चित्तावर येत राहील.

ध्यानकालात मी आणि ॐ हे एकाच अर्थाचे शब्द आहेत असं ठरवावं. ॐ म्हणजे मी. मला 'मी' असं संबोधण्याऐवजी ध्यानकालापुरतं 'ॐ' म्हणणार आहे अशी धारणा धरावी. त्यामुळे ॐच्या स्फुरणाने ईश्वरतत्त्वाचा भाव चित्तावर आरूढ होत असतो. त्याचप्रमाणे माझ्या मूळ अस्तित्वाच्या स्फुरणाशी तो संबंधित होत असतो. 'मी आहे' हे प्रत्येक व्यक्तीचं कोणत्याही काळी, कोणत्याही वयात, कोणत्याही अवस्थेत सतत असलेलं स्फुरण आहे. या मूळ स्फुरणाशी इतर गोष्टी संलग्न होतात आणि जातात. पण मूळ 'मी आहे' हे स्फुरण म्हणजे नैसर्गिक आणि सतत असलेला जाणिवेचा प्रवाह आहे. ती जाणीव जेव्हा कशालाच जोडलेली नसते तेव्हा तिला शुद्ध अस्तित्वाची जाणीव असं म्हणतात. ध्यानावस्थेत आपण नैसर्गिक रीत्या त्या जाणिवेत जातो. इतर जाणिवेचा सोडून देऊन, शरीर, संसार, देश, काल, परिस्थिती यांच्याशी संबंध न राहता, शुद्ध अस्तित्वाचा प्रत्यय अंतःकरणावर राहणं आणि तो अखंड येणं यालाच स्वरूप-प्रत्यय म्हणता येतं. त्या प्रत्ययाची

एकतानता म्हणजे ध्यान. ध्यान ॐकाराच्या आलंबनाने करण्याला ॐकारात्मक स्वरूप-ध्यानसाधना असं म्हणावं. हे ॐकाराचं ध्यान नसून स्वरूपाचं ध्यान आहे. हाच अनुभव इतरही नाममंत्रांचं आलंबन धरून घेता येतो. देवाचं नाम घ्या. त्याच्याबद्दल कल्पना करू नका. नाममंत्र तुम्हाला स्वरूपस्थितीला आणेल.

हे सगळं अनुभवण्याआधी माहिती करून घेण्याने आपल्या अवस्था आपल्यालाच समजू शकतात. वेळ आणि शक्ती यांचा अपव्यय होत नाही. सोऽहं, इतर नाममंत्र आणि ॐकार अशा तीन प्रकारच्या साधना सांगण्याचं कारण असं की प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती भिन्न असते. सर्वांना एकच साधनापद्धती अवलंबता येत नाही. अंतरंग स्वरूप मात्र सर्वांचं एकच आहे. दोन 'नामां'मध्ये किंवा ॐकारामध्ये किंवा सोऽहं स्फुरणामध्ये जो वृत्तिशून्य, शांत काल असतो तो हळूहळू वाढत जात असतो. यालाच 'विराम प्रत्यय' असं म्हणतात. त्या विराम अवस्थेत अंतःकरण जितकं शांत राहिल तितकं ध्यान गाढ होत असतं.

अंतःकरणावर काही नाही, मंत्राची आलंबनसुद्धा मंदावली आहेत, अशा वेळी शून्यत्वाची म्हणजे काही नसण्याची जाणीव असते, तरी काहीतरी पाहण्याची वृत्ती असते. काही कालांतराने ही वृत्तिसुद्धा जाते. निःशब्द, दृश्यरहित अवस्थेला गगन म्हटलं तर जो पाहतो आहे तो त्या गगनाचा साक्षी असतो. त्याने पाहणं सोडलं तर जाणीव कुठे राहिल? तर अस्तित्वावर, 'अस्मिन्' स्थितीत!

'मी' कोण? वेध आणि शोध

शुद्ध स्वरूपावर जाण्याचा एक सरळ मार्ग आहे. तो म्हणजे, 'मी कोण' हा प्रश्न धरून हळूहळू उत्तरोत्तर, उत्तराकडे जाणे. प्रथम हे समजून येतं की मी म्हणजे शरीर नाही. माझा हात, माझा पाय, माझं डोकं हे सर्व माझ्यापासून वेगळे आहेत. डोकं दुखत असलं तर 'मी दुखतो आहे' असं आपण म्हणत

नाही. कारण शरीराच्या आधाराने मी सर्व व्यवहार करत असलो तरी शरीर मी नाही हे मला आतून ठाऊक असतं. दुसऱ्या व्यक्तीचा विचार करताना त्या व्यक्तीचा चेहरा आपल्याला आठवत असतो. मनाचे डोळे त्या माणसाला पाहत असतात. 'तो' नेहमी रूपाने पुढे येतो पण आपल्या स्वतःचा विचार करताना 'मी' मात्र कधी रूपासहित मनात येत नसतो. 'तो' मनात रूपाने असतो तर 'मी' मनात अरूपाने असतो. याचं कारण हे शरीर, हे रूप म्हणजे मी नाही याची आपल्याला आतून जाणीव असते. तसंच माझं मन फार चंचल आहे, त्यात काहीही चांगलं-वाईट केव्हाही येतं असं मला वाटतं तेव्हा, किंवा माझं मन आता शांत आहे असं वाटतं तेव्हा, 'मी' मनापासून वेगळा आहे हे आपल्याला समजत असतं. मला फार बुद्धी आहे किंवा माझी बुद्धी जणू बधीर झाली आहे असं मला स्वतःला समजतं, त्यामागे मी आणि बुद्धी या वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत हे मला आतून माहीत असतं.

जीवनात वावरताना शरीर, मन आणि बुद्धी ही उपकरणं मी वापरत असतो. ती जितकी चांगली तितकं माझं काम चांगलं होतं. कामदेखील 'मी'पासून वेगळंच असतं. मी हा पदार्थ नाही, क्रिया नाही, मग 'मी' आहे तरी कोण? आता या प्रश्नाच्या प्राथमिक नकारात्मक उत्तरांच्या मालिकेतून आपण पुढे जाऊ. या धारणाच आहेत. इतर पद्धतींनी ध्यान धरण्यासाठी आपण जसे डोळे मिटून बसतो, चित्त जसं भ्रूमध्यापाशी ठेवतो तसं ठेवून बसायचं. 'मी' या स्फुरणाचा वेध घ्यायचा. कोणत्याही मंत्राचं मुद्दाम आलंबन घ्यायचं नाही. कोणतीही गोष्ट गृहीत धरायची नाही. स्वतःबद्दल कोणतीही कल्पना मुद्दाम करायची नाही. विचारांच्या मागे जायचं नाही. शांतपणे नुसतं पाहायचं, अवलोकन करायचं, विचारांचं स्फुरण कुठे होतंय याचा वेध घ्यायचा. यामुळे विचार उठण्याचं कमी कमी होत जातं. अशा वेळी जे स्फुरण आपल्याला होत असतं त्याकडे अवधान द्यायचं. त्यात 'मी' या शब्दाचा जप नाही करत बसायचं, पण 'मी' हा शब्द आला तर तो घालवायचाही नाही.

हे होत असताना मंत्र-ध्यानाच्या शेवटच्या अवस्थांमध्ये जसे आपण

‘अस्मिन्’च्या जाणिवेवर येतो ती स्थिती सरळच प्राप्त होते. पण हे सरळ असलं तरी सोपं नाही. चित्ताला मंत्र-आलंबनाच्या साहाय्याने इतर गोष्टींपासून लवकर निवृत्त करता येतं आणि पुढे आलंबन शांत होऊन शब्दरहित अवस्थेत ‘अस्मिन्’ म्हणजे माझ्या शुद्ध अस्तित्वाचं स्फुरण स्पष्ट होत जातं. ते घडताना मध्येच चित्त भलतीकडे जात असतं. त्याला मंत्राने सांभाळता येतं. इथे तसा आधार काही नाही पण इथे काही गृहीत धरावं लागत नाही. देव आहे हेही गृहीत धरलं नाही तरी चालतं. ‘स्व’ची जाणीव पकडण्याची कला साध्य होते. अनेक अवस्थामधून हळूहळू ‘स्व’स्थानी येण्याची गरज पडत नाही.

शरीर, मन, बुद्धीच्या सीमा पार करून, सर्वांचा अ-भाव करून, ‘अस्मिन्’ स्थितीत येणं हा सर्वच प्रकारच्या ध्यानसाधनांचा जाणिवेच्या राज्यातला अखेरचा टप्पा आहे. यासाठी कोणताही भाव धरून आलंबनासहित ध्यान करत असताना सर्व भाव सुटून, शांत स्थितीत, आपण शुद्ध अस्तित्वाच्या जाणिवेत जात असतो. कोणताही भाव किंवा मंत्र न घेता केवळ विचारांच्या मुळाकडे, ‘मी’च्या स्फुरणाकडे जातानाही आपण त्याच स्थितीत जातो. विचार, भावभावनांसह सर्व दृश्य विरून जातं, शून्य होतं. त्या शून्यत्वाची चित्तात जाणीव असते. ती शून्यत्वाची जाणीव आणि ते ‘काही नसलेले’ शून्य म्हणजे गगन पाहण्याची वृत्तीही शेवटी विरून जाते. या स्थितीत जे अस्तित्वाचं शुद्ध स्फुरण होत असतं ते सोडून बाकी सर्व विराम पावतं.



ध्यान ही प्रक्रिया आहे आणि समाधी ही स्थिती आहे. ध्यान ही चित्ताची शांत होण्याची प्रक्रिया आहे. वेगळ्या भाषेत बोलायचं झालं तर चित्ताच्या क्रिया कमी करण्याची ती प्रक्रिया आहे. धारणेत चित्त एकाग्र झालेलं असतं आणि ध्यानात ते निरुद्ध होत असतं म्हणजे त्यावर कोणतीच वृत्ती नसण्याचे क्षण वाढत असतात. धारणेतील क्रियात्मक भाग ध्यानात स्थिर झालेला असतो. अवधान एकाच ठिकाणी राहणं, एकाच आलंबनावर राहणं, काही काळ निःशब्द स्थितीत राहणं ही पूर्वपीठिका ध्यानात स्थित होत शेवटी समाधीमध्ये त्याचं पर्यवसान होतं. मनाच्याही क्रिया करण्याची प्रवृत्ती गेल्याशिवाय मानस प्रशांत होण्याचं सुख अनुभवता येत नाही. वृत्ती गेल्या तर मनाचाही अभाव होतो. **मन नाही या स्थितीला 'उन्मनी अवस्था' म्हणतात.** सर्व विचार, शब्द, संवेदना शांत होतात. **ज्याचं ध्यान करायचं, त्या ध्येयाशी बुद्धी सम म्हणजे एकरूप होण्याच्या अवस्थेला समाधी असं म्हणतात.**

चित्ताची चैतव्याकडे वाटचाल

ध्यानामध्ये अनेक व्यक्तींना त्यांच्या प्रकृतीनुसार कित्येक अनुभव येत असतात. यांत दिव्य सुगंध येणे, अद्भुत प्रकाश दिसणे, अनाहत नाद ऐकू येणे, मधुर रस जिव्हेवर येणे, पाठीच्या कण्यातून विलक्षण संवेदनांच्या लहरी डोक्याकडे जाणे, दिव्य देवदेवतांचे दर्शन होणे, नागाचे दर्शन होणे, आपण अतिशय व्यापक झालो आहोत किंवा खूप सूक्ष्म झालो आहोत असे जाणवणे, सत्पुरुषांचे शब्द ऐकू येणे, त्यांचा स्पर्श जाणवणे, अवर्णनीय आनंदाने पुलकित होणे, अतिशय हलकेपण वाटणे, शरीरातून आपण बाहेर पडून स्वतःच्या शरीराकडे पाहतो आहोत अशी जाणीव होणे- असे साधनेच्या काळातले विस्मयकारक अनुभव ध्यानमार्गी सत्पुरुषांनी व्यक्त केलेले आहेत. हे अनुभव सिद्धी किंवा चमत्कार या स्वरूपातले नसून ध्यानमार्गातले आहेत. या अनुभवांचा उपयोग ध्यानात बाह्य जगताचे भान सोडून चित्त आंतरिक स्थितीत

राहण्यासाठी होत असतो. पण या अनुभवांमध्येच रमून न राहता, आपल्या अस्तित्वाच्या शुद्ध जाणिवेप्रत जाणे हा ध्यानाचा सरळ प्रवास आहे. हे सर्व अनुभव हा प्रवास विलोभनीय करत असले तरी ते न आल्यासही प्रवास चालूच राहतो. जसं गाडीची खिडकी उघडी असताना सुंदर दृश्यं दिसली तरी आणि खिडकी बंद असल्याने काहीही दिसलं नाही तरी प्रवास चालूच असतो.

ध्यानात येणाऱ्या सर्व अनुभवांमध्ये शांतीचा अनुभव ही योगाच्या प्रगतीची खूण आहे. अंतःकरण केवळ नाममंत्राच्या आलंबनावर राहणं, नामामध्ये इतर विचार कमी कमी येणं, ते नाम सूक्ष्मपणे सतत व्यवहारातही अखंड स्फुरत राहणं, ध्यानात निःशब्द-निर्वृत्तिक अवस्था जास्त वेळ येणं आणि अधिकाधिक काळ टिकणं, अस्मिन्चं स्फुरण अधिकाधिक स्पष्ट होणं हे प्रगतीचे टप्पे आहेत.

ध्यान हे केवळ प्रक्रियात्मक होऊ नये तर ज्ञानप्रधान व्हावं. त्यात भाव म्हणजे ईश्वराच्या अस्तित्वाची जाणीव प्रकर्षाने व्हावी. त्याच्याशी एकरूपतेच्या अवस्थेकडे हा प्रवास व्हावा, आणि हे होत असताना बाह्य जगताचं भान निघून जाऊन आत आलंबनाने चित्त ध्येयाशी एकरूप व्हावं.

बाह्य नाद ऐकू आला तरी मन त्याच्या मागे जाऊ नये ही खबरदारी घेतलेली असावी. मनाला बजावलेलं असावं. दुसरं म्हणजे आलंबनाची दोरी पक्की धरून ठेवावी. पुढेपुढे त्या नाममंत्राने जो ईश्वरभाव अंतःकरणावर आरूढ होतो त्यापुढे मनालाच बाह्य नादांच्या नादी लागू नये असं वाटतं. त्यातूनही मन बाहेर गेलं तरी, म्हणजे एखादी वृत्ती अंतःकरणावर उठली तरी, तिला प्रतिक्रिया देत बसू नये, सोडून द्यावी. नको त्या गोष्टींकडे फार कौतुकाने बघत बसू नये. स्वतःचं अरूप रूप पाहण्यात अधिक आनंद आहे. जगत् सोडणं म्हणजे जगताच्या संबंधी वृत्तींना धरून न ठेवणं, त्या वृत्तींचा संन्यास होणं, त्या गोष्टींबद्दल आस न वाटणं, उलट परमात्म्याबद्दल अनुराग असणं आणि त्याच्याकडे चित्त अनुसंधानाने झेपावणं. वेगळ्या शब्दांमध्ये सांगायचं झालं तर **चित्त चैतन्याशी तदाकार होत असताना इतर बाह्य भान पूर्णपणे निघून जाणं यालाच समाधी म्हणतात.**

ज्याचं ध्यान धरायचं ते ध्येय परमात्मस्वरूप, आत्मस्वरूप, किंवा सगुण ईश्वराची रूपात्मक मानसप्रतिमा असते. परमात्मस्वरूप आणि आत्मस्वरूप वेगवेगळे नाहीत याचा ध्यानामध्ये प्रत्यय येतो. सगुण रूपाचं ध्यान धरता धरता आपण त्या एकाच निर्गुण निराकार परमात्मतत्त्वाशी एकरूपता अनुभवतो. हा अनुभवदेखील पुढे तत्त्वात विरून जातो. अशा प्रकारे अनेक सूक्ष्म-सूक्ष्म अवस्थांमधून साधक जात असतो.

जाणिवेच्या राज्यातली संप्रज्ञात समाधी – सवितर्क समाधी

ज्याचं ध्यान धरायचं ती एखादी मूर्ती असेल तर तिचं प्रत्यक्ष किंवा मानसपूजन केलेलं असावं. चित्तातील ती मूर्ती हेच ध्यानाचं आलंबन होते. हे आलंबन स्थूल असतं. मन मूर्तीवर खिळतं. त्याला फिरायला थोडा वाव असतो. त्या मूर्तीचं स्वरूप, वस्त्र, चरणकमलं, आभूषणं, कांती, मुखकमल, त्या मुखकमलावरील हास्य, प्रसन्नता आणि नंतर नाम यांच्या साहाय्याने चित्त मूर्तीचं ध्यान करतं. पुढेपुढे त्या मूर्तीच्या इतर सर्व गोष्टींवरून निघून केवळ चरणकमलं किंवा मुखमंडल आणि नेत्रकमलं यांच्यावरच चित्त राहतं. पुढेपुढे प्रतिमा केवळ लिंगात्मक म्हणजे देवाची खूण म्हणून चित्तात राहते आणि देवभाव चित्ताचर आरूढ होतो. देहभावाचा आणि त्यासंबंधित जगताचा विसर पडतो. **चित्तावर स्थूल आलंबन असलेल्या समाधीला सवितर्क समाधी म्हणतात.**

सविचार समाधी

आता प्रतिमा असो-नसो, नाममंत्र आहे, त्याचंच चित्ताला आलंबन आहे. चित्तावर बाहेरचे विचार येणं कमी कमी झालं आहे. परमेश्वराच्या नामाकडे किंवा ॐकाराकडे किंवा सोऽहंकडे लक्ष आहे. स्तोत्र, अभंग इत्यादी गोष्टी इतर वेळेस आपण म्हणत असलो तरी ध्यानात केवळ नाममंत्राचं आलंबन आहे अशा स्थितीत मंत्रामागच्या विचारधारणांसहित आपण तो मंत्र आलंबन म्हणून घेतला आहे. त्याचं मनोमन स्मरण होत आहे. **ईश्वराच्या नुसत्या विचाराने, नामाने बाह्य जाणिवेचा सोडून चित्त त्यात रंगून जाणं याला सविचार समाधी म्हणतात.**

सानंद समाधी

मंत्राच्या आलंबनामध्ये पुढेपुढे कित्येक क्षण निर्वृत्तिक अवस्थेत जातात. अंतःकरणावर शांतीचा आविर्भाव पूर्णपणे होऊ लागतो. चित्त मंत्राच्या आणि ईश्वरीय विचारांमुळे सत्त्वशील होते. त्या ईश्वरतत्त्वापासून मी दूर आहे ही भावना निघून जाऊन त्याच्या आंतरिक सान्निध्याच्या जाणिवामुळे चित्तात प्रेमाचा आविर्भाव होतो. प्रसन्नतेच्या, आनंदाच्या लहरी निर्माण होतात. या आनंदाच्या आविर्भावात बाह्य जगताची जाणीव निघून जाणं याला सानंद समाधी असं म्हणतात.

सस्मित समाधी

ध्यान करणारा शांतीच्या अनुभवाने ईश्वरतत्त्वाचा आंतरिक वेध निर्वेधपणे म्हणजे अन्य सांसारिक आकर्षणांनी विचलित न होता घेऊ शकतो. ध्यानात नाम किंवा मंत्र यांनी पवित्र आणि प्रसन्न झालेलं अंतःकरण ज्ञानप्रधान होतं. अंतःकरणात सत्त्वगुण वाढण्याचे दोन परिणाम आहेत. पहिला म्हणजे त्याने चित्तात सूक्ष्म आनंदलहरींचा आविर्भाव होतो. सत्त्वगुणाचा दुसरा परिणाम म्हणजे सूक्ष्मत्वाला जाण्याची क्षमता निर्माण होते. विचार कोणाच्या मनात येतो, मंत्र कोण स्मरतो, आनंद कोणाला होतो- याचा वेध घेता येतो. ईश्वरतत्त्व आणि आत्मतत्त्व या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी नव्हेत. एकच तत्त्व सर्व व्यापून आहे, आनंद हा त्या तत्त्वाचाच आविर्भाव आहे, मी आणि ते तत्त्व वेगवेगळे नव्हेत- अशा सूक्ष्म जाणवा दृढ होऊ लागतात. वृत्तिशून्यता येते. ती जिथे जाणवते तेच अस्तित्वाचं स्थान आहे. ते अस्तित्व ईश्वराचं एक आणि आपलं एक असं भिन्न भिन्न नसतं, सापेक्ष नसतं, शुद्ध असतं. 'अस्मि' म्हणजे अस्तित्वाचा भाव. त्या भावाव्यतिरिक्त चित्तावर काहीही नसून सर्व मनोमय विश्व लयाला गेलेल्या या स्थितीला सस्मित समाधी असं म्हणतात.

सवितर्क समाधीपासून सस्मित समाधीपर्यंतचा प्रवास हा जाणिवेच्या राज्यातला असून या समाधी अवस्थांना संप्रज्ञात असे म्हणतात. यांतील

सस्मित समाधी ही सर्वांत सूक्ष्म अवस्था आहे. या समाधीमध्ये चित्तात आत्मज्ञानाचा आविर्भाव अखंड असतो. ज्याचं ध्यान धरायचं त्या परमेश्वराचा भाव म्हणजे अस्तित्व अंतःकरणावर पूर्ण आरूढ होऊन परमात्मस्वरूप आणि आत्मस्वरूप हे एकरूप आहेत असं ज्ञान होतं. मी शरीर नसून त्यातील चैतन्य हे माझं स्वरूप आहे हे अनुभवता येतं.

असंप्रज्ञात समाधी

सस्मित समाधीत शुद्ध अस्तित्व स्फुरत असतं आणि त्याची एकमेव जाणीव असते. तीसुद्धा अंती त्या स्वरूपामध्ये विरून गेली म्हणजे सर्व जाणिवांच्या पलीकडे असलेली स्वरूपस्थिती प्राप्त होते. या स्थितीची अनुभूती घेण्यासाठी चित्तच उरत नसल्याने तिचं वर्णन शब्दांमध्ये करता येत नाही. ही परमात्मतत्वाशी एकरूपतेची अवस्था वाचेमध्ये येत नाही म्हणून तिला अनुर्वाच्य म्हणतात. ही जाणिवेच्या राज्याच्या सीमांच्या पलीकडची अंतिम स्थिती आहे. असंप्रज्ञात समाधी किंवा निर्विकल्प अवस्था ही वर्णनाची गोष्टी नाही. ते वर्णन करण्याचा आपला प्रयत्नदेखील अध्यात्मातील बालिशपणाचं लक्षण आहे. एवढं मात्र ध्यानात ठेवलं पाहिजे की अस्मिन् स्थितीचीही जाणीव विरून जाण्याचे म्हणजे 'विराम प्रत्ययाचे' क्षण जितके वाढतील तेवढे आपण असंप्रज्ञात किंवा निर्विकल्प समाधीच्या जवळ जात राहू. विराम प्रत्यय हाच निर्विकल्प समाधीचा पूर्व-अभ्यास आहे.

जीवनात दिव्यत्वाची अभिव्यक्ती

समाधी जसजशी अधिकाधिक गाढ आणि सूक्ष्म होईल तसतसा चित्ताला चैतन्याचा परिसस्पर्श होऊन ते सुवर्णमय, शुद्ध आणि तेजःपुंज होतं. सर्व दिव्य गुणांचा पूर्ण उत्कर्ष होतो. ती व्यक्ती निरहंकारी, आर्जवी, निःस्पृह, प्रसन्न, आनंददायी व प्रेमास्पद अशी होते. दया, क्षमा, शांती, प्रेम, ईश्वरभाव, धैर्य, दातृत्व व संतोष या सर्व गुणांनी युक्त असलेली देवमूर्तीच जणू जगात वावरते आहे असं त्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात येणाऱ्यांना वाटतं. शांती,

आनंद आणि पावित्र्य यांचा अंतःकरणावर आविर्भाव होणं, ईश्वराकडे मन वळणं, आंतरिक अवस्था प्राप्त होणं, उत्साही आणि आशावादी दृष्टिकोण निर्माण होणं, सहनशक्ती वाढणं, साधनेत खोल जाण्याची क्षमता येणं, दिव्य ईश्वरीय अनुभव येणं, या गोष्टी अशा समाधिस्थिती अनुभवणाऱ्या सत्पुरुषांच्या सहवासात येणाऱ्या व्यक्तींना अनुभवता येतात. जगावर निरपेक्ष प्रेम करत असतानाच जगद्व्यवहारापासून स्वतःला अलिप्त ठेवण्याची, सर्व द्वंद्वामध्ये चित्ताचा समतोल राखण्याची, ईश्वरभावात अंतःकरण ठेवून शांती अनुभवण्याची विलक्षण कला साध्य होते.

आपल्या दिव्य स्वरूपाच्या स्थितीत येण्यासाठी ध्यानाच्या मार्गाने स्वरूपस्थिती जाणणं, अनुभवणं आणि सहज त्या स्थितीत राहणं ही मानवाच्या आंतरिक उत्क्रांतीची सर्वात उन्नत अशी पूर्णावस्था आहे. सर्वांची वाटचाल त्या दिशेनेच चालू आहे. त्या वाटचालीला गती प्राप्त व्हावी, साधनसामग्री, वेळ आणि शक्ती यांचा अपव्यय टळावा आणि केवळ सांसारिकतेत न राहता याच जन्मात अविचल स्वरूपस्थिती प्राप्त करून घ्यावी अशी प्रेरणा, शक्ती आणि मार्ग सर्वांना प्राप्त व्हावा, व्यक्तीव्यक्तींवर या आनंदाचा वर्षाव व्हावा ही जगत्रियंत्याच्या चरणी प्रार्थना!



ध्यानयोगाची

सारभूत प्रक्रिया

ध्यानासाठी आपण एकांत जागी, शांत वेळी, स्वच्छ व चांगल्या आसनावर, सहजासनात बसून, हात पुढील आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे ठेवावेत. आपल्या मस्तकात लक्ष ठेवावं.

ॐ, सोऽहं, श्रीराम, शिव यांपैकी किंवा अशा एखाद्या लहान नाममंत्राच्या आधाराने श्वासावर लक्ष ठेवून राहावं. उदा. 'सोऽहं' मंत्राचे आलंबन घेतल्यास, श्वास घेताना 'सो' व सोडताना 'हं' म्हणावं. आपल्या आत्मरामावर, आत्मस्वरूपावर म्हणजेच सोप्या शब्दांत 'स्व'वर अवधान ठेवून राहणं हेच स्वरूपानुसंधान!

कालांतराने अवधान मुद्दाम ठेवण्याची आवश्यकता राहत नाही, ते सहजच 'स्व'वर- **Self** वर- आत्मस्वरूपावर राहतं.



सहजासन



सहजासन (पर्याय)

ध्यानयोग-प्रक्रिया

(ओवीबद्ध)

सद्गुरू स्वामी माधवानंद विरचित ध्यानयोगाच्या २१ ओव्या,
ही जणू आत्मरूप गणेशाला वाहिलेली २१ दूर्वाची जुडी आहे.

‘ध्यानयोग’ या पुस्तकाचे लेखक स्वामी माधवानंद हे श्रीज्ञानेश्वर महाराज, पावसचे सद्गुरू स्वामी स्वरूपानंद आणि पुण्याचे सद्गुरू स्वामी माधवनाथ यांच्या योगपरंपरेतील एक उत्तराधिकारी आहेत.

त्यांना एका रात्री ध्यानानंतर अचानक ध्यानयोग प्रक्रियेच्या २१ ओव्यांचे स्फुरण झाले. तो दिवस जरी नक्की सांगता येत नसला तरी तो काळ २०१४ पूर्वीचा आहे.

नित्य ध्यान करणाऱ्या साधकांसाठी २०१४ सालच्या विजयादशमीला, त्या ओव्यांची एक पुस्तिका तयार केली होती. ती पुस्तिका २०१८ मध्ये गुरुपौर्णिमेला प्रकाशित झाली. त्या ओव्या इथे या ध्यानयोग पुस्तकास अनुसरून देत आहेत.

ध्यानयोगाच्या अंतरंग प्रक्रियेचे सूक्ष्म मार्गदर्शन यात आले आहे.

॥ हरिः ॐ ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

अथ श्रीमत् सच्चिदानंद सद्गुरुप्रणीत ध्यानयोगः।

श्रीसद्गुरु उवाच ।

जीव-शिवाचा संयोग । अभ्यासावा राजयोग ।

ईश्वरी अनुराग । ठेवोनिया ॥१॥

एकांतीचे पावन स्थान । नाममंत्रे पावन मन ।

प्रवृत्ती आवरून । बसावे तेथे ॥२॥

मिटावे लोचन । स्थिर सुखासन ।

भ्रूमध्या अवधान । ठेवोनिया ॥३॥

असावे निवांत । अंतर्मुख मन ।

उल्हासे करून । स्मरण जीवी ॥४॥

संत-सद्गुरू स्मरण । भावे देवाचे दर्शन ।

घेता चित्त प्रसन्न । सहजे होय ॥५॥

सोऽहं, श्रीराम, हरिः ॐ । मंत्रे करावे ईशस्मरण ।

‘स्व’स्वरूपी ईश्वर जाण । स्मरणासवे ॥६॥

करावे एकाग्र । चित्त पूर्णतया ।

प्राणेंद्रिय क्रिया । नियंत्रूनि ॥७॥

श्वासाचेनि गमनागमने । दीर्घ, नादयुक्त प्राणे ।

सोऽहं मंत्र आलंबने । प्रारंभावी ॥८॥

होता चित्तवृत्ती क्षीण । श्वास तेही होती मंद ।
 तदा मंत्र अनुसंधान । स्मरणमात्रे ॥९॥
 भ्रूमध्य मस्तकात् । दृश्यशून्य अवकाश ।
 तया नाम चिदाकाश । वा गगन ऐसे ॥१०॥
 चित्तवृत्ती निरोधून । अवधाना एकवटून ।
 चिदाकाशी नेऊन । स्थिर करी ॥११॥
 भाव विचार स्मृती । मना व्यापती वृत्ती ।
 अवधान धरुनी धृती । गगन लक्षी ॥१२॥
 प्रतिसादी ना प्रतिकारी । उगा राहे निर्विकारी ।
 राहे वृत्ती व्यापारी । साक्षित्वाने ॥१३॥
 धरोनी प्रयत्ने । 'स्व' मंत्र धारणा ।
 ठेवी अवधाना । 'स्व'स्थानी ॥१४॥
 'स्व'भानी अवधान । हे स्वरूपानुसंधान ।
 येणे करी गा मन । आत्मसंस्थ ॥१५॥
 चित्तवृत्ति व्यापारे । 'स्व'स्थ होता ते न उरे ।
 अस्तित्व एकले एक स्फुरे । जाणीव रूपे ॥१६॥
 देहोऽस्मि हे अज्ञान । सोऽहं अस्मि हे ज्ञान ।
 शुद्ध 'मी'ची जाण । स्फुरे जेव्हा ॥१७॥
 जया संविद् नामाभिधान । ते शुद्ध अस्तित्व भान ।
 क्षणक्षणा होय लीन । आत्मरूपी ॥१८॥

हाचि होणे लय । चित्ता चैतन्यात ।

येणे विश्व समस्त । आत्मरूप ॥१९॥

हे 'योगामृत' केवळ । सेवी आपणां आपण ।

संविद् प्रकाशी ज्ञान । स्वरूपाचे ॥२०॥

आत्मस्वरूपाची । ऐसी वोळखण ।

हेचि गा संपूर्ण । आत्मज्ञान ॥२१॥

॥ इति श्रीस्वामी माधवानंद विरचितं ध्यानयोग-प्रक्रिया विवरणं संपूर्णम् ॥

॥ श्रीसद्गुरुचरणार्पणमस्तु ॥





स्वरूपयोग प्रतिष्ठानची प्रकाशने

❖ श्रीमद्भगवद्गीतेच्या अध्यायांवरील सखोल गर्भितार्थ विवरण करणारे ग्रंथ

- १) धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे - अध्याय पहिला (मराठी, हिंदी, इंग्रजी)
- २) सत्-बुद्धियोग - अध्याय दुसरा
- ३) कर्मयोग - अध्याय तिसरा
- ४) धर्मसंस्थापनार्थाय - अध्याय चौथा
- ५) कर्म-संन्यासयोग - अध्याय पाचवा
- ६) श्रीमद्भगवद्गीता नित्यपाठ - विग्रहासहित, सार्थ व सटीप (गीतेतील १२५ निवडक श्लोक) (मराठी, इंग्रजी)

❖ स्तोत्र अर्थविवरण

- १) श्रीरामरक्षा भावार्थसार - रामरक्षेतील आध्यात्मिक अंग उलगडून सांगणारे पुस्तक (मराठी, हिंदी)
- २) श्रीगणपती अथर्वशीर्ष भावार्थसार - उपासनेच्या अंगाने घेतलेला अथर्वशीर्षातील मंत्रांचा परामर्श

❖ संतवाङ्मय

- १) परमामृत चिंतन - आद्य कवी मुकुंदराज यांच्या 'परमामृत' या मराठीतील प्रथम ग्रंथातील निवडक ओव्यांवरील विवरण
- २) दिव्यत्वाचा संस्पर्श - संत तुकाराम महाराजांचे जीवन आणि अभंग यांचे दिव्य सौंदर्य (मराठी, इंग्रजी)
- ३) श्रीगजानन विजय भक्तिरसास्वाद - श्रीगजानन महाराजांच्या चरित्रप्रसंगांचे आध्यात्मिक अंगाने स्पष्टीकरण
- ४) अमृतधारा - स्वामी स्वरूपानंद, पावस यांच्या 'अमृतधारा' काव्यावरील विवरण

❖ कथासौंदर्य

- १) सरस रामायण - बालकांड, अयोध्याकांड - रसपूर्ण कथांसह
- २) भगवान श्रीगोपालकृष्णांच्या बालक्रीडा - सुमधुर कथाभागासह
- ३) अमूर्तपूजेची फुले - आध्यात्मिक कथांच्या आधारे तत्त्वविचार प्रकटन

❖ उपासनेविषयी मार्गदर्शक पुस्तके

- १) ध्यानयोग - अध्यात्मशास्त्रास धरून अष्टांग विवरणासह (मराठी, इंग्रजी व हिंदी)
- २) ॐ केशवाय नमः - नित्य स्मरणातील २४ नाममंत्र तसेच गायत्री मंत्र यांच्या अर्थविवरणासह
- ३) Sun Salutation Yoga - A practical handbook on "Surya Namaskar" and daily worship
- ४) संस्कारप्रदीपिका - नित्य उपासनेसाठी उपयुक्त पुस्तिका (मराठी, इंग्रजी)
- ५) ध्यानयोग प्रक्रिया - ओवीबद्ध

❖ विशेष वाङ्मय

- १) संवाद (भाग १) - युवकांच्या प्रश्नांची उकल - शास्त्रीय पद्धतीने पण हलकेफुलके!! (मराठी, इंग्रजी, गुजराथी)
- २) संवाद (भाग २) - (मराठी)
- ३) साधक संवाद (भाग १) - उपासना करताना निःशंक होण्यासाठी प्रश्नोत्तरे
- ४) माझे स्वामी - स्वामी माधवनाथ यांच्या स्मृतींविषयी लेखन
- ५) 'स्वरूपयोग' त्रैमासिक वार्तापत्र - नैतिकता जोपासणारे, राष्ट्रीयत्व चेतविणारे, आध्यात्मिकता जागविणारे

❖ ऑडिओ, व्हिडिओ सीडीज् व कॅसेटस् - MP3 Audio CD

- १) स्वामी विवेकानंद व त्यांचे गुरु रामकृष्ण - ६८ भागांतील (एकूण २२ तासांचे) विवरण
- २) असामान्य लोकमान्य - लोकमान्य टिळकांच्या जीवनावर आधारित Mp3 Audio CD
- ३) नवविधा भक्ती - दासबोधातील नऊ भक्तींवरील विवरण MP3
- ४) समर्थाचा जाणता परमार्थ आणि दासबोधातून व्यक्तिमत्त्व विकास

वरील सर्व प्रकाशने पुण्यात खालील दोन पत्यांवर,
स्वरूपयोगच्या सर्व केंद्रांवर आणि बुकगंगावर उपलब्ध आहेत.

❖ स्वरूपयोग प्रतिष्ठान ❖

८८५/३, शिवाजीनगर, गल्ली क्र. ६, भांडारकर इन्स्टिट्यूट रोड, पुणे ४.
दूरध्वनी : ०२०-२५६५२४५७ (सोमवार ते शनिवार, स. ११ ते दु. ४)

तेजोनिधी बंगला, प्लॉट नंबर ४५, अलंकार सोसायटी, कर्वेनगर, पुणे ५२.
दूरध्वनी : ०२०-२५४४१०३६ (सोमवार ते शनिवार, स. ११ ते सं. ६)



स्वरूपयोग प्रतिष्ठान

‘स्वरूपयोग’च्या खालील केंद्रांवरही
सर्व प्रकाशने उपलब्ध आहेत

- कल्याण - श्री. मंदार लेले - ९८२०५३५२५७
- कोल्हापूर - सौ. शोभा देशपांडे - ९८८१४२८९४८
डॉ. सौ. शुभांगी कुलकर्णी - ९५५२५९२५३२
- चिपळूण - सौ. स्वाती पोंक्षे - ९४२३०५६७९८/०२३५५-२५०६१५
- ठाणे - सौ. ललिता दीक्षित - ९५९४०४२०१७
- नाशिक - श्री. घनःश्याम गायधनी - ९४२०८२९३००
- नागपूर - सौ. वर्षा अवधूत - ९३२६८२१२८३
श्री. प्रमोद पाचपोर - ९९२३५१३५०५
सौ. अलका जोग - ९७६६९६९७२५
- बेळगाव - श्री. सुदेश गोडबोले - ०९४४८८७५३४२
- बंगलोर - श्रीमती विनया परांजपे - ०९८४५११६९४१
- सोलापूर - श्री. रघुनाथ कुलकर्णी - ९४२३५३५७८५
- सांगली - सौ. स्मिता केळकर - ९४२३२७३८४९
- हैद्राबाद - सौ. कुंदा मुळजकर - ०९४४११५६४०४
- रत्नागिरी - सौ. गीता वैद्य - ०२३५२-२२६२०२ / ९२२६९३६५५१

ONLINE : www.Bookganga.com - 020-25676364

आपल्या दिव्य स्वरूपाच्या स्थितीत येण्यासाठी ध्यानाच्या मार्गाने स्वरूपस्थिती जाणणं, अनुभवणं आणि सहज त्या स्थितीत राहणं ही मानवाच्या आंतरिक उत्क्रांतीची सर्वात उन्नत अशी पूर्णावस्था आहे.

सर्वांची वाटचाल त्या दिशेनेच चालू आहे. त्या वाटचालीला गती प्राप्त व्हावी, साधनसामग्री, वेळ आणि शक्ती यांचा अपव्यय टळावा आणि केवळ सांसारिकतेत न राहता याच जन्मात अविचल स्वरूपस्थिती प्राप्त करून घ्यावी अशी प्रेरणा, शक्ती आणि मार्ग सर्वाना प्राप्त व्हावा, व्यक्ती-व्यक्तींवर या आनंदाचा वर्षाव व्हावा ही जगन्नियंत्याच्या चरणी प्रार्थना!

स्वरूपयोग प्रतिष्ठान, पुणे