

* अनुसंधान *

पृष्ठ क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक
ध्यानातून (प्रस्तावना)	५
१) महाद्वार	११
२) यांनी ध्यान केले	१६
३) ध्यान कोणी करावे ?	२१
४) ध्यानाच्या व्याख्या व विचार ...	२३
५) आपला विचार कसा असावा? .	२५
६) ध्यान आणि प्राणायाम	२७
७) धारणा	३३
८) वातावरण	३६
९) श्रद्धा	३८
१०) मनाचे बंड	४०
११) डोळ्यातील डोळा	४२
१२) ध्वनी	४४
१३) चित्रे	४६
१४) हवेनकोपण	४८
१५) कृपास्थाने	५०
१६) देह मर्यादा	५२
१७) मनाचे घड्याळ	५४
१८) उघडे डोळे	५६
१९) स्वधर्म	५८
२०) प्रार्थना	६०
२१) ध्यान आणि नाम	६१
२२) नाते	६३
२३) त्रिपुटीवेगळा	६५
२४) सहन	६७
२५) जागृती	६९
२६) कुलोद्धार	७१
२७) तीर्थप्रचिती	७३
२८) आत्मसंजीवन	७५
२९) जीवनविद्या	७७
३०) भावोन्मेष	७९
३१) स्थाने विसाव्याची	८१
३२) स्वामीत्व शरणागतीतून	८३
३३) तुलनातीतता	८५
३४) चिद्कणांच्या सहवासात	८७
३५) स्नान ज्ञानकिरणांत	८९
३६) प्रमुदित परिसर	९१
३७) श्रुती, स्मृती, पुराणोक्त	९३
३८) ध्यानासाठी बैठक	९५
३९) श्वास नियोजन	१००
४०) सूक्ष्मतेत अवगाहन	१०३
४१) मला काय करायचेय !	१०५
४२) कुंडलिनी १, २, ३, ४	१०७
४३) ध्यान आणि विज्ञान	११६
४४) अनुभूती	११८

। ध्यानातून... ।

सकल वैश्विक उर्जेचे अधिष्ठान ज्यांना, ज्यांना सापडले त्यांनी आपला अध्यात्मिक प्रवास अथवा आत्मानुभूती, जितपत ज्यांना गवसले तितपत नमूद करून ठेवल्या आहेत. वेद, शास्त्रे, पुराणे, उपनिषदे, दर्शन वाङ्मय, संतवाङ्मय, विविध संतांनी केलेली प्रबोधने, या सर्वांचा मागोवा घ्यावयाचा म्हणला तर जन्म पुरेसा होत नाही. आयुष्य विषयक धोरणांमध्ये झपाट्याने होणारा बदल अंतर्मुखतेला वाव देईलच असे नाही. मनोरंजनाची विविध साधने उपलब्ध असतानाही, तसेच वैज्ञानिक क्रिया प्रक्रीया विलक्षण आवेगाने कार्यरत होत असताना, लौकीकातील जीवन वेगवेगळ्या स्तरावरून हाकारत असताना तसेच आंतरिक सर्व स्तरावर जीवनानुनय करत असताना होणाऱ्या विलक्षण व्यथा-वेदना, त्यातच विविध तत्त्वज्ञानांचे जंजाळ एकीकडे लौकीक आणि एकीकडे अलौकीक असा जीवनात प्रत्ययास येणारा भाग, विविध शास्त्रांनी केलेले अड्डाहास, धर्ममंचावरून मांडले गेलेले विचार, देव देवतांच्या संकल्पना, शास्त्रे, विज्ञान यांनी जीवांशी जोडलेले नाते, स्वस्थ-अस्वस्थतेच्या संकल्पना हे सगळे काही कशासाठी तर कुठेतरी जीवनात विसावा मिळतो का, आनंद मिळतो का हे अनुभवण्यासाठी! जीवनात भगवंत पुष्कळांना आवडतो पण विज्ञान मात्र म्हणते की, आमचा दृष्टीकोन महत्त्वाचा असून, त्याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. विज्ञानाचे वावडे खरे पाहाता भगवद्भक्तांना असतच नाही व असण्याचे कारणही नाही. ज्ञानगर्भात संपन्न झालेल्या गोष्टी सुसंगतपणे जेव्हा कार्यरत होतात, कर्मोपयोगी होतात, सुखद संवेदना देतात, आकर्षित करतात, अभ्यास व नियोजन यातून पुरोगामी पद्धतीने जीवनाला मदत करतात. तेव्हा त्याचा विज्ञान म्हणून स्विकार केला जातो. ज्ञान व विज्ञान यात सुसंवादित्व आहे पण त्यांच्यातील सुखसंवाद अनुभवायचा असेल तर त्यासाठी दोहोंच्याविषयीही आदर राखून त्यांच्याशी

ध्यानातून...

हातमिळवणी करायची तयारी हवी.

जीवनामध्ये काही प्राप्तीतून तृप्ती मिळवावयाची असेल तर तृप्तावस्था ज्यांनी, ज्यांनी अनुभवली त्यांचे प्रबोधन लक्षात घ्यावयास हरकत नाही, माग त्यांचे माध्यम कोणतेही असो, कर्म माध्यम असो, धर्म माध्यम असो, अथवा विज्ञान माध्यम असो ! कोणत्याही एका वादाची जोपासना त्या वादाच्या गुहेत नेऊन कशा प्रकारे कोणाला आतून प्रबोधन करेल व तो बाहेर काय सांगेल याविषयी नेमकेपणाने भाकित करता येत नाही. लहानपणी अनेक मोठमोठ्या लोकांनी 'संशयात्मा विनश्चती ।' ही वाक्यरचना आम्हांला ऐकवली होती. ही रचना पाठ झाली व त्याच बरोबर ही ज्यांनी, ज्यांनी ऐकवली होती त्यांचे चेहरे आजही समोर स्पष्ट दिसतात. ज्यांनी हे ऐकवले होते त्यांनाही ते नीट कळले होते का नाही कुणास ठाऊक? भगवान श्रीकृष्णांचा, जीवनरस परिपोष करणारा, आत्मतृप्त असा शब्दसंभार, जो भगवद्गीतेत पाहावयास मिळतो व गीतामाध्यमातून अनुभवावयास मिळतो, त्यावर विचार केला तर निश्चित अशी अनुभूती येते की, भगवान श्रीकृष्णांचे आत्मतृप्त जीवन हे जीवनविद्या प्रगट करत होते पण त्यांनी आपली आत्मावस्था आपल्या विलक्षण ध्यानसंपन्नतेतून अशी काही संपन्न केली की त्यांचे ध्यानही मोडले नाही व आत्मतृप्तीही भंगली नाही. ते विश्वातील सकल पिंडात राहिले व ब्रह्मांडाचा गोळा सहज लीलया त्यांनी आपल्या चिन्मय भूमिकेत असा काही बेमालूमपणे सामावून घेतला की, त्यांनी आपल्या बालमुखातून यशोदेला अनंतकोटी ब्रह्मांडाचे दर्शन दिलेच दिले व सद्भक्त अर्जुनाला कुरुक्षेत्रासारख्या संघर्षमय क्षेत्रावर लीलया विश्वदर्शन देऊन आपण स्वतः आत्मस्थ असून कोणालाही आपल्या अवस्थेशी समरस करून टाकण्याचे सामर्थ्य आपल्यात आहे याचा प्रत्यय आणून दिला.

ध्यानातून...

अशा अवस्थेसाठी केवळ मीमांसा, तत्त्वज्ञाने, संवाद, चर्चा या गोष्टींचा उपयोग होतोच असे नाही. जगात जेथे, जेथे अभ्यास योग सिद्ध झाले तेथे, तेथे माणसांचे मी-पण मावळले व त्या प्रीढप्रतापी परमात्म शक्तीचे तेज सज्ज झाले याविषयी संशय नाही. ध्यानयोग विषयक पुष्कळ काही प्रबोधन केले गेले आहे त्याचा अभ्यासही होत असतो हे सर्व काही खरे आहे जे शाश्वत, सनातन, विधायक, अमृतप्रदान करणारे, मंगल, गुरुत्वाने परिप्लूत सौभाग्यशाली, प्राणीमात्राचे कल्याण करणारे आहे ते कोणत्याही आक्रमण, प्रत्याक्रमणाला न भिता पुन्हा, पुन्हा प्रगट होत राहाते व सांगत राहाते, तो एकमेव सिद्धांत, जो भगवंतानी आपल्या अद्वयानंदातून प्रगट केला, तो सिद्धांत म्हणजे, अधर्माच्या उच्चाटनासाठी धर्मग्लानी कालात मी प्रत्येक युगात अवतरीत होतो. भगवंताचे हे अवतरणे ध्यानयोग जाणीवेच्या स्तरावर सुगम करतो व त्याची कर्मांला जोड देतो, त्यातूनच अकर्तात्म योगाची निर्मिती होत असते. ध्यानयोगाचा पुरस्कार करत असताना थोडीशी या योगाविषयीची तिरस्कृत भावना का निर्माण होते याचाही विचार होणे आवश्यक आहे. मनाच्या सवयी, त्याचा ओढा, व्यष्टी व समष्टी जीवनातील दैनंदिन व्यवहार त्यामागे कार्यरत असलेल्या विचारधारा, दैहीक सुखाकडची ओढ, चंगळवाद, तमोगुणात्मक वर्तन, विवेकाचा अभाव, मानसिक बेचैनी, जी सकारण व अकारण उद्भवते, या व अशासारख्या गोष्टी ध्यानयोगाकडे वळत असताना अडथळा रुपाने मानसिक स्तरावर प्रगट होतात. त्यामुळे होणारे शरीरातील पंचवायूंचे असंतुलन मनोव्यथा अकारण वाढवत जाते व अस्वस्थ करते. सर्वच योगांची गुरुकिल्ली ध्यान असताना ते दुर्लक्षित होत राहाते. थोडासा विचार केला तर असे आढळून येईल की, ध्यान हाच मनुष्याचा स्वभाव आहे. पण विवेकाने अंतर्मुख झाल्यावर अंतर्मुखतेतून स्फुरलेले ज्ञानविंदू अंतःकरण

ध्यानातून...

ओले ब्हायच्या आतच सुकवायाची मनुष्याला सवय लागली आहे. मनात निर्माण होणारा भाव ध्यानाने सदृढ होतो व अभावात्मक गोष्टींना लीलया गिळंकृत करण्याची क्षमता असणारा हा भाव आपण वैचारिक स्तरावर बलवान न करता तसाच बाजूला सारतो त्यामुळे निर्माण होणारी आत्मशलाघा व्यक्तिमत्त्वांना करपवून टाकत असते याची जाणीव आपणांला होत नाही. केवळ बाह्य प्रवृत्तींना जपण्यासाठी अंतर्मनात निर्माण होणाऱ्या शक्ती प्रवाहपतित होऊन कळत नकळत बाजूला करत, करत आयुष्य जगत राहाणे हा आपणच आपल्यावर केलेला अन्याय आत्म्याच्या न्यायालयात मान्य होत नाही. सर्वव्यापी दिव्यभावात्मक स्वयमेव तेजोरूप चैतन्यप्रद चिदानंदाने सुशोभित असणारा आत्मा खरे पाहाता, जीवनविद्येच्या प्रांगणात मान्यता पावलेला असतानाही व त्याच्या अस्तित्वाची अनेक प्रमाणे त्याने जाणवून दिलेली असतानाही त्याला दुर्लक्षित करणे व आत्मवंचनेला बळी पडणे यासारखी दुर्दैवाची बाब असूच शकत नाही. ध्यानयोगाचे समीकरण आपले आपणच सोडवावयाचे असते व त्यासाठी प्रात्यक्षिक म्हणून उपासनेच्या बाबतीत तडजोड करावयाची नसते हे अनेक थोर विभूतींच्या चरित्रामधे त्यांच्या प्रत्यक्ष आचार विचारावरून पाहावयास मिळते. थोर विभूतींची कर्तृत्वगाथा अभ्यासत असताना अभ्यासयोग दुर्लक्षून चालत नाही. आयुष्यात सुखदुःखाचे प्रवाह चालूच असतात. प्रवाहपतित होण्यापेक्षा प्रवाहरूढ होणे अधिक जीवनदायी, अधिक तृप्तीप्रद नेणारे आहे असे अनेक तत्त्वज्ञानी आपापल्या परीने विचार मांडून व्यक्तवत असतात. ध्यानयोगावरचे हे लिखाण जरी वाचकाला सजग करावयास उपयोगी पडले तरी या अक्षरवेलीला सुगंध प्राप्त झाला आहे, या आनंदाने मनाला बरे वाटेल. आयुष्याचा प्रवास करत असताना लेखकाने अनेक अस्मानी, सुलतानींना अनुभवले. आशा-निराशेचा