बाबांचे पुस्तक ‘ध्यान सोपान’मधून त्यांच्या शिकवणी

पॉल हॉकवुड यांच्याद्वारे इंग्रजीमध्ये पठण

ध्यानाचे लक्ष्य

आपण ध्यानाला बसल्यावर पहिला प्रश्न हा उद्‌भवतो, की आपण ध्यान कशाचे करावे? लोक वेगवेगळ्या वस्तूंचे ध्यान करतात आणि निरनिराळ्या पद्धतींची शिफारस करतात. महर्षी पतंजली यांनी एकाग्रता किंवा धारणा याविषयी सांगितलेले आहे, ज्यामध्ये चित्त स्थिर आणि एकाग्र करण्यासाठी एखाद्या विशिष्ट वस्तूवर आपले लक्ष केंद्रित केले जाते. एखादी व्यक्ती आपल्या हृदयावर, भ्रूमध्यावर किंवा शरीरातील इतर केंद्रस्थानांवर मन एकाग्र करू शकते. तसेच ती अशा महात्म्यांवरही मन एकाग्र करू शकते, जे अनुरक्ती आणि आसक्ती यांच्या पलीकडे गेलेले आहेत. मन जसजसे अशा महात्म्याशी संलग्न होते तसतसे त्यांचे गुण ते ग्रहण करते. खरे तर, महर्षी पतंजली म्हणतात की, जिथे कुठे मन संतुष्ट होईल, तिथे व्यक्ती मनाला एकाग्र करू शकते.

तरीही, ध्यानाचे सर्वोत्तम लक्ष्य आहे अंतरात्मा. आत्माच जर ध्यानाचे उद्दिष्ट आहे, तर आपण दुसरे लक्ष्य का निवडावे? जर आपल्याला आत्म्याचा अनुभव घेण्याची इच्छा असेल, तर आपण आत्म्याचेच ध्यान करायला हवे. आपल्याला जर ईश्वराला जाणून घेण्याची इच्छा असेल, तर आपण ईश्वराचेच ध्यान करायला हवे. मन ज्याचे ध्यान करते, त्यासारखेच ते बनते.

संतकवी सुंदरदास गातात :

> जे मन नेहमी नारीबद्दल विचार करते,
> ते नारीरूप धारण करते.
> जे मन नेहमी क्रोधित असते,
> ते क्रोधाग्नीमध्ये जळत राहते.
> जे मन मोहमायेचे चिंतन करते,

> ते मोहमायेच्या विहिरीत पडते.
> जे मन परब्रह्माला सतत शरण जाते,
> ते मन अखेरीस परब्रह्मच बनते.

या कारणास्तव, आपण ध्यानासाठी तेच लक्ष्य निवडले पाहिजे, जे आपले खरे स्वरूप आहे. आपण जेव्हा आत्म्याचे ध्यान करतो, तेव्हा आपण आत्म्याचा केवळ अनुभवच घेत नाही, तर आपण आत्मरूपच बनतो.

एकदा एका द्रष्टाने एका ऋषींना विचारले, "तो देव कोण आहे, ज्याचे मी ध्यान करू शकतो?" ऋषी उत्तरले, "देव, तुझ्या मनाचा साक्षी आहे." तो साक्षीच ध्यानाचे लक्ष्य आहे. उपनिषदे म्हणतात, "तो मनामध्ये निवास करतो; पण मन त्याला जाणू शकत नाही, कारण मन हे त्याचे शरीर आहे." आत्मा मनाचा साक्षी आहे आणि तोच मनाचे उगमस्थानही आहे. केनोपनिषदामध्ये एक विधान आहे, "ईश्वर तो आहे, जो मनाकडून विचार करवितो; परंतु मनाद्वारे ज्याचे आकलन होणे कधीही शक्य नाही." मन ज्याच्याबद्दल विचार करू शकते, ते परम सत्य असूच शकत नाही, कारण तो आत्माच मनाच्या समस्त हालचालींमागची प्रेरक शक्ती आहे. आत्माच मनाकडून विचार करवितो, कल्पनेचे आभास रचवितो आणि अहंकाराला सतत 'मी, मी, मी' ची टकळी चालू ठेवायला लावतो. त्याच प्रकारे, तो ईश्वरच आहे ज्याच्या प्रेरणेने आपण ध्यान करतो.

भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात :

> हे अर्जुना, 'तो' आपल्या सर्व इंद्रियांतून प्रकाशतो; पण तरीही 'तो' इंद्रियरहित आहे. 'तो' सर्व इंद्रियांना आधार देतो; पण तरीही त्यांच्यापासून अलिप्त राहतो. 'तो' सृष्टीच्या विभिन्न गुणांचा ज्ञाता आहे आणि तरीही त्यांच्यापासून अनासक्त राहतो.

तो कोण आहे, जो मनामध्ये येणाऱ्या-जाणाऱ्या सर्व सकारात्मक व नकारात्मक विचारांना जाणतो? ध्यान करताना आपल्यासमोर जेव्हा आंतरिक समस्या उद्भवतात, तेव्हा 'तो' त्या सर्व समस्यांना पाहतो. 'तो' ज्ञानस्वरूप आहे. 'तो'च आपल्याला सर्व गोष्टींचे ज्ञान करवितो. उदाहरणार्थ, ध्यान करताना अंतरात काहीतरी उद्भवते. प्रथम आपण त्याप्रति जागरूक होतो; ते उद्भवते आहे याचे आपल्याला ज्ञान होते. नंतर आपल्याला कळते, की ते नेमके काय आहे. तो एक चांगला किंवा वाईट

विचार असल्याचे आपण ओळखतो. जो आपल्याला कुठल्याही गोष्टीच्या अस्तित्वाची जाणीव करवितो आणि ती गोष्ट नेमकी काय आहे याबद्दल ज्ञान देतो, तो दुसरा कोणी नाही तर आत्माच आहे. हा शुद्ध बोधच आत्मा आहे, आपले चांगले किंवा वाईट विचार नव्हे. अंतरात आणि बाहेर जी काही कृती घडते, आपण जे काही करतो ते घडत आहे हा बोध जो आपल्याला करवितो, तो आत्मा आहे. हा बोध आपल्या अंतरी सतत असतो. निराकार, निर्गुण असा हा शुद्ध 'अहं विमर्श' आहे. जसे त्याला अंतरातील व बाहेरील सर्व ज्ञान असते, तसेच त्याला स्वतःचेही ज्ञान असते. या ज्ञात्याला जाणणे, हेच खरे ध्यान होय.

स्वामी मुक्तानंद, ध्यान सोपान
[चित्‌शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१२], पृ १७-१९

डिझाइन प्रारूप-रचना करन भुल्लर

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

सुंदरदास यांच्याद्वारे रचित भजन 'जो मन नारी कि ओर' ऐकण्यासाठी इंग्रजी पृष्ठावर क्लिक करा.

बाबा मुक्तानंद यांच्याद्वारे लिखित पुस्तक, 'ध्यान-सोपान' सिद्धयोग बुकस्टोरमध्ये उपलब्ध आहे.