अहं-निर्मूलनासाठी साधना

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे.) '*' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

– मनोगत ६
– ग्रंथाविषयी सूक्ष्म-जगतातील 'एक विद्वान' यांनी केलेले भाष्य ७
– मुखपृष्ठ संकल्पना १०

१. 'अहं' या शब्दाची व्याख्या आणि अर्थ ११
२. 'अहं'चे समानार्थी शब्द ११
३. अहंचे प्रकार (ईश्वराचा अहं, मनुष्याचा अहं इत्यादी) ११
४. पातळीनुसार अहंचे प्रकार, साधना आणि जीवन १४
५. अहं आणि इतर १४
  ५ अ. शिष्य आणि अहं १४
  ५ आ. उन्नत आणि अहं १५
  ५ इ. कुंडलिनी आणि अहं १६
  ५ ई. वाईट शक्ती आणि अहं १७
६. अहंची निर्मिती १७
  ६ अ. अहं निर्माण होण्याचे तात्त्विक विवेचन १७
  ६ आ. अहं निर्माण होण्याची कारणे १८
७. अहंमुळे होणारी हानी आणि अहं नष्ट होण्याचे महत्त्व २३
  * अहंमुळे खऱ्या अर्थाने सुख उपभोगता न येणे २४
  * ईश्वराला प्रिय न होणे २६
  * ईश्वराशी एकरूप होऊ न शकणे २६
  * खरी ज्ञानप्राप्ती न होणे २७
  * अहं अल्प असल्यासच ईश्वराने वाईट शक्तींपासून रक्षण करणे २९

८. अहं अल्प करण्याच्या साधनेतील महत्त्वाचे घटक (सेवा, त्याग, प्रीती, नामजप इत्यादी) ३१
९. अहं घालवण्याचे उपाय ३५
९ अ. मानसशास्त्रानुसार अहं घालवण्याचे उपाय ३५
* स्वभावदोष घालवणे * चूक मान्य करण्याची वृत्ती ठेवणे ३५
* सतत दुसऱ्यांना शिकवत रहाण्यापेक्षा इतरांकडून शिकणे ३८
९ आ. कर्मयोगानुसार अहं घालवण्याचे उपाय ४८
९ इ. ज्ञानयोगानुसार अहं घालवण्याचे उपाय ४९
* देहाचे आणि मनाचे दुःख 'माझे' नाही, असे समजणे ४९
* 'मी', 'माझे' असा उल्लेख करण्याचे टाळणे ४९
* स्वतःची विश्वाच्या व्याप्तीशी तुलना करणे ५०
९ ई. भक्तीयोगानुसार अहं घालवण्याचे उपाय ५२
* 'देह माझा नसून, मी परमेश्वराचा आहे', याची जाणीव ठेवणे ५२
* देव माझा नसून 'मी देवाचा आहे', असाच भाव ठेवणे ५२
* सर्व देवच करत आहे, याची जाणीव ठेवणे ५२
९ उ. गुरुकृपायोगानुसार अहं घालवण्याचे उपाय ५७
९ उ १. गुरूंच्या आज्ञेत रहाणे ५७
९ उ २. गुरूंसाठी भिक्षा किंवा गुरुकार्यासाठी देणगी मागणे ५७
९ ऊ. स्वप्रयत्न, गुरुकृपा आणि अहं अल्प होणे ५९
१०. अहंचा लय होण्यामागील तत्त्व ५९
११. अहं अल्प झाल्यावर होणाऱ्या आध्यात्मिक उन्नतीची लक्षणे ६०
* श्वासोच्छ्वास अल्प होणे * प्रीती निर्माण होणे ६०
१२. अहं-निर्मूलनासाठी साधकांचे प्रयत्न आणि त्यांच्या अनुभूती ६२
– 'अहं-निर्मूलनासाठी साधना - भाग २' चा अल्प परिचय ७९

मनोगत

मी झालो ऐसे म्हणे । तो काहिच नेणे ।।

ज्ञानेश्‍वर माउलींच्या या उक्तीवरून मनुष्यातील ‘मी’पणाची, म्हणजे अहंची व्यर्थता लक्षात येते. अहं हा मनुष्याच्या ऐहिक, तसेच पारमार्थिक सुखाच्या मार्गातील एक मोठा धोंडा आहे. अहंचे बीज हे मनुष्यजन्मातच असल्याने लहान-थोर, गरीब-श्रीमंत, सुशिक्षित-अशिक्षित इत्यादी सर्वांमध्येच तो अल्प-अधिक प्रमाणात का होईना, पण असतोच.

अहं शेतात उगवणार्‍या तणासारखा असतो. जोपर्यंत आपण तण समूळ नष्ट करत नाही, तोपर्यंत चांगले पीक हाती लागत नाही. सतत त्या तणाची कापणी करावी लागते. तसेच अहं संपूर्ण नष्ट झाल्याविना परमेश्‍वरी कृपेचे पीक येणे शक्य नाही. साधनेचा उद्देशच अहंचा लय करणे हा असला, तरी अहं मनुष्यात इतका खोलवर मुरलेला असतो की, साधना करतांनाही तो लवकर संपुष्टात येणे सहज शक्य नसते; म्हणून ‘साधनेने अहं आपोआप नष्ट होईलच’, असा विचार न करता अहं-निर्मूलनाच्या दृष्टीने जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे आवश्यक ठरते.

या ग्रंथात अहंची व्याख्या, प्रकार, निर्मिती, लय आदी तात्त्विक विवरण देतांनाच अहं निर्माण होण्याची कारणे, अहंमुळे होणारी हानी, अहं नष्ट होण्याचे महत्त्व इत्यादी माहितीही दिली आहे. अहं दूर करण्यासाठीचे साधनेतील विविध घटक आणि विविध साधनामार्गांनुसार आचरणात आणावयाचे सोपे उपायही या ग्रंथात दिले आहेत. काही साधकांनी अहं-निर्मूलनाच्या दृष्टीने केलेले प्रयत्न आणि त्यांना आलेल्या अनुभूती यांचाही अंतर्भाव या ग्रंथात केला आहे.

या ग्रंथात काही ठिकाणी इतर साधकांनी नमूद केलेल्या प्रसंगांमध्ये वा अनुभूतींमध्ये ‘प.पू. डॉक्टर’ किंवा ‘प.पू. डॉ. आठवले’ असा उल्लेख आलेला आहे, तो संकलकांपैकी प.पू. डॉ. जयंत आठवले यांच्याविषयी आहे.

या ग्रंथात दिलेले अहं-निर्मूलनाचे प्रयत्न अधिकाधिक जणांनी आचरणात आणून लवकर मोक्षप्राप्ती करून घ्यावी, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना. **- संकलक**

(‘अध्यात्मशास्त्र’ या ग्रंथमालिकेतील सर्व खंडांच्या ‘भाग १ आणि २’ यांचे सामायिक मनोगत ‘सनातनच्या ‘धर्म’ या ग्रंथात दिले आहे.)