# साधना

# (सर्वसाधारण विवेचन आणि महत्त्व)

## विषयसूची


卐 ग्रंथाचे संकलक आणि ज्ञानप्राप्तकर्ते यांचा परिचय ५

卐 ‘साधना’ या ग्रंथमालिकेचे मनोगत ९

卐 आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना ! ११

卐 प्रस्तूत ग्रंथाचे मनोगत १३


## ग्रंथाची अनुक्रमणिका

(प्रकरणातील वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)


**१. व्याख्या आणि अर्थ** १५

**२. महत्त्व** १६

२ अ. आध्यात्मिक कारणामुळे प्रकृती बिघडली असल्यास ती सुधारण्यासाठी साधना वाढवणे आवश्यक असणे १६

२ आ. धर्माचरणाला साधनेची जोड आवश्यक असणे १७

२ इ. ईश्वराशी एकरूप होण्याचा विचारही आनंद देणारा आहे, तर प्रत्यक्ष एकरूप झाल्यावर किती आनंद मिळेल ! १७

२ ई. साधना न केल्याने होणारे तोटे १८

२ उ. साधना केल्याने होणारे लाभ २१

**३. साधनेच्या संदर्भात मनुष्यजन्माचे महत्त्व** २६

**४. साधनेविषयीचे तात्त्विक विवेचन (माहिती)** २९

**५. साधनेचे प्रकार** ५६

**६. व्यष्टी आणि समष्टी साधना** ७०

**७. गुरुकृपायोगानुसार साधना** ७०

| | | |
|---|---|---|
| ८. | **कलेच्या माध्यमातून साधना** | ७१ |
| ९. | **आध्यात्मिक उन्नतीचे टप्पे** | ७३ |
| १०. | **साधनेत येणाऱ्या अडचणी** | ७६ |
| | १० अ. साधनेत येणाऱ्या अडचणींचे प्रकार आणि त्यांची तीव्रता | ७६ |
| | १० आ. साधनेतील टप्प्यांनुसार असणारे चुकांचे प्रमाण आणि अहं | ७७ |
| | १० इ. साधनेत येणारे वाईट शक्तींचे अडथळे | ७७ |
| ११. | **अनुभूती** | ८१ |
| 卐 | **संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती** | ८३ |


## परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी सद्‌गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ आणि सद्‌गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांच्या नावांआधी विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

नाडीपट्टीवाचनाच्या (नाडीभविष्याच्या) माध्यमातून सप्तर्षी सनातनला मार्गदर्शन करतात. १३.५.२०२० या दिवशी सप्तर्षींनी सांगितले, ‘यापुढे सद्‌गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना ‘श्रीसत्‌शक्ति (सौ.) बिंदा सिंगबाळ’ आणि सद्‌गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना ‘श्रीचित्‌शक्ति (सौ.) अंजली गाडगीळ’ असेच संबोधावे; कारण या नावांतून दोघींना देवीतत्त्व मिळेल, तसेच याचा लाभ त्यांच्या नावांचा उल्लेख करणाऱ्यांनाही होईल.’ सप्तर्षींच्या आज्ञेनुसार तसे संबोधणे चालू केले आहे. यांच्या नावातील संबोधनाविषयी परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांनी सांगितले, ‘‘‘श्रीसत्‌शक्ति’ ही भगवंताच्या शाश्वत स्वरूपाशी संबंधित आहे आणि ‘श्रीचित्‌शक्ति’ ही भगवंताच्या वैश्विक ज्ञानाशी संबंधित आहे.’’

| सनातनचा ग्रंथ | **व्यष्टी व समष्टी साधना (प्रत्यक्ष साधना)** |
|---|---|

## ‘साधना’ या ग्रंथमालिकेचे मनोगत

प्रत्येक मनुष्य सातत्याने सुख मिळावे, यासाठी झटत असतो. मनुष्य भौतिक गोष्टी आणि विज्ञान यांच्या आधारे सुख मिळवायचा प्रयत्न करतो; परंतु त्याला मिळणारे सुख नित्यस्वरूपी टिकत नाही. याचे कारण म्हणजे या गोष्टी म्हणजे ‘माया’ आहे आणि माया ही ‘सांत (स + अंत)’ अशी आहे. म्हणजेच मायेतील प्रत्येक सुखाचा शेवटही ठरलेला आहे. नित्यस्वरूपी टिकणाऱ्या अन् सर्वोच्च सुखाला ‘आनंद’ असे म्हणतात. या जगात अविनाशी आनंदाचा स्रोत एकच आहे आणि तो म्हणजे ‘ईश्वरी तत्त्व’; म्हणून जसजसे आपण ईश्वरी तत्त्वाशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करू, तसतशी आनंदाची गोडी अनुभवायला मिळते. ईश्वरी तत्त्वाशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करणे, यालाच ‘साधना’ असे म्हणतात.

मनुष्याच्या जीवनातील ८० टक्के दुःखांच्या मागे न्यून-अधिक प्रमाणात आध्यात्मिक कारणे (उदा. प्रारब्ध, वाईट शक्तींचा त्रास, ग्रहपीडा) असतात. ही आध्यात्मिक कारणे विज्ञान दूर करू शकत नसल्याने साहजिकच अशा कारणांमुळे निर्माण होणारी दुःखेही दूर करू शकत नाही. दुःखाच्या आध्यात्मिक कारणांवर मात केवळ साधनेच्या आधारेच करता येते. साधनेमुळे विविध प्रकारच्या शारीरिक अन् मानसिक व्याधी दूर व्हायला साहाय्य होते आणि दुःख सहन करण्याची शक्तीदेखील मिळते. तसेच साधना केल्याने श्रद्धा, त्याग, धैर्य यांसारख्या दैवी गुणांचा आविष्कारही मनुष्यात होतो आणि त्यामुळे त्याचे जीवन आदर्श अन् परिपूर्ण बनायला साहाय्य होते. यावरून ईश्वरप्राप्तीसाठी प्रयत्न करणारा असो वा नसो, प्रत्येकाच्याच दृष्टीने साधना का अपरिहार्य आहे, हे लक्षात येते.

साधना करतांना ध्येयप्राप्तीसाठी किती अवधी लागेल, हे गतजन्मीची साधना, प्रारब्ध, संस्कार, साधनेत येणाऱ्या अडचणी इत्यादी गोष्टींवर

卐 ———————————————————————————————— 卐

अवलंबून असते. यातील कोणत्याच गोष्टी आपल्याला पूर्ण ठाऊक नसल्याने गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली / शास्त्रानुसार साधना करणे योग्य असते. शास्त्रानुसार साधना का अन् कशी करावी, याचे मार्गदर्शन 'साधना' या ग्रंथमालिकेत केले आहे.

साधनेची दोन मुख्य अंगे आहेत - 'व्यष्टी साधना' (वैयक्तिक आध्यात्मिक उन्नतीसाठीचे प्रयत्न) आणि 'समष्टी साधना' (समाजाच्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठीचे प्रयत्न). कलियुगात समाजाची सात्त्विकता खालावली असल्याने साधना करणे कठीण होते. समाजाची सात्त्विकता वाढली, तरच साधना करणे सोपे होते. त्यामुळे समाजाला साधनेकडे वळवणे, हाही साधनेचाच एक महत्त्वाचा भाग होतो. व्यष्टी अन् समष्टी साधनांविषयी कृतीच्या स्तरावरील मार्गदर्शन 'साधना - भाग ३' या अंतर्गत 'व्यष्टी आणि समष्टी साधना (प्रत्यक्ष साधना)' या ग्रंथात केले आहे. 'साधना' या ग्रंथमालिकेतील 'भाग ३' आणि 'भाग ४' हे ग्रंथ म्हणजे, सनातनच्या साधकांना ईश्वरी कृपेमुळे मिळालेले ज्ञान आहे. यांत साधनेविषयी अध्यात्मशास्त्रदृष्ट्या सखोल अन् सूक्ष्म-स्तरावर विवरण केले आहे. - **संकलक**

卐 ———————————————————————————————— 卐


## सनातनच्या चैतन्यमय ग्रंथसंपदेची ठळक वैशिष्ट्ये !

- 卐 अध्यात्मातील प्रत्येक कृतीविषयी 'का अन् कसे' यांची शास्त्रीय उत्तरे !
- 卐 विज्ञानयुगातील वाचकांना समजेल अशा आधुनिक वैज्ञानिक भाषेतील (उदा. टक्केवारी) ज्ञान !
- 卐 तात्त्विक विवेचनच नव्हे, तर साधना कृतीत आणण्याविषयी मार्गदर्शन !
- 卐 अध्यात्मातील विविध गोष्टींच्या संदर्भात वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे केलेले संशोधन, सूक्ष्म स्तरावरील प्रक्रिया दर्शवणारी चित्रे अन् लिखाण !

## प्रस्तूत ग्रंथाचे मनोगत

एखाद्या गोष्टीचे महत्त्व विविध प्रकारे अन् विविध पैलूंनिशी सांगितले, तर ते मनावर खोलवर बिंबायला साहाय्य होते. या ग्रंथात धर्माचरणाला साधनेची जोड असणे आवश्यक, साधनेने सप्तचक्रांची शुद्धी लवकर होणे, गतजन्मीच्या साधनेमुळे वर्तमान जन्मी साधकाची वृत्ती सात्त्विक असणे, इतर लोकांत साधना करण्यापेक्षा पृथ्वीवर साधना करण्याचे लाभ यांसारख्या विविध सूत्रांद्वारे साधनेचे महत्त्व विशद केले आहे. साधना कशी करावी, साधनेच्या पुढच्या पुढच्या टप्प्यांत कसे जावे, हा तात्त्विक भाग बऱ्याच जणांनी ऐकलेला किंवा वाचलेला असतो, तरी साधना होण्यासाठी त्यांच्याकडून चिकाटीने प्रयत्न होतांना दिसत नाहीत; कारण साधना केल्याने आपल्यात नेमके काय पालट होतात, हा विश्लेषणात्मक भाग कुठेच दिलेला नसल्याने याविषयी त्यांना माहिती नसते. असा विश्लेषणात्मक भाग या ग्रंथात दिला असल्याने साधना करणे सोपे वाटू लागते. साधनेतील टप्पे, सकाम आणि निष्काम साधना, कलेच्या माध्यमातून साधना, साधनेतील अडचणी अशा विविध विषयांवरील तात्त्विक विवेचनही या ग्रंथात अंतर्भूत आहे.

साधकांना ईश्वरी कृपेमुळे मिळालेले या ग्रंथातील ज्ञान हे पुढच्या स्तराचे असल्याने सर्वसामान्यांना समजण्यास थोडे कठीण आहे. असे असले तरी प्रत्यक्ष साधना करणाऱ्यास, तसेच जिज्ञासा आणि तळमळ असल्यास प्राथमिक अवस्थेतील साधकालाही या ज्ञानात काठीण्य वाटणार नाही.

या ग्रंथातील ज्ञानामुळे प्रत्येकाला साधना करण्याची प्रेरणा मिळो अन् नंतर ती वृद्धींगत करून ईश्वरप्राप्ती करता येवो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना.

**– संकलक**

**टीपा** १. ग्रंथात बऱ्याच ठिकाणी ‘प.पू. डॉक्टर’ वा ‘डॉ. आठवले’ असा उल्लेख आला आहे, तो संकलकांपैकी ‘परात्पर गुरु जयंत आठवले’ यांच्याविषयी आहे.

२. ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.