ईश्वरप्राप्तीसाठी साधना : खंड १०

साधनेचे मौलिक दृष्टीकोन

मराठी (Marathi)

प्रेरणास्रोत आणि संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

(‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ या उपाधीविषयीची माहिती ‘पृष्ठ ५’वर वाचा.)

संकलक

पू. संदीप गजानन आळशी

सनातन संस्था

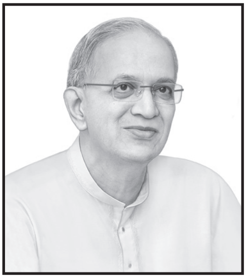
卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४५, इंग्रजी २०१, कन्नड १९९, हिंदी १९७, गुजराती ७०, तेलुगु ५४, तमिळ ४४, बंगाली ३०, मल्ल्याळम् २५, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २

एप्रिल २०२५ पर्यंत ३६६ ग्रंथांच्या १३ भाषांत १ कोटी ६१ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना (२२ मार्च १९९९)

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १२.३.२०२५ पर्यंत १३१ साधक संत झाले, तर १,०५२ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल

३. देवता, साधना, राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती (वर्ष १९९५ पासून आरंभ)

४. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’चे संस्थापक-संपादक (२८ एप्रिल १९९८ ते १९ एप्रिल २००० पर्यंत)

५. धर्माधिष्ठित हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)

६. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्वनिष्ठ आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन !

७. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ ‘भारत गौरव पुरस्कार’ देऊन फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी !

सद्गुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ या सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आहेत. ‘सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी’त उल्लेख केल्यानुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना ‘श्रीसत्शक्ति’ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना ‘श्रीचित्शक्ति’ या उपाधीने संबोधले जात आहे. F (DrUtt + SStAG-Nav + SStBS-Nav)

पू. संदीप गजानन आळशी यांचा परिचय

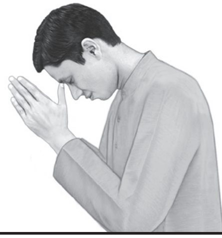
पू. संदीप आळशी (सनातन आश्रम, रामनाथी, गोवा) यांनी एप्रिल २०२५ पर्यंत सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले (गुरुदेव) यांच्यासमवेत सनातनच्या ८० ग्रंथ-लघुग्रंथांचे संकलन केले आहे. ‘पू. संदीप आळशी हे सनातनच्या ग्रंथांचा आत्माच आहेत !’, असे गुरुदेवांनी त्यांच्याविषयी गौरवोद्‌गार काढले आहेत. पू. संदीप आळशी ग्रंथसेवा करण्यासह राष्ट्रजागृती आणि धर्मप्रसार करणारे प्रसारसाहित्य यांसाठी लेखन करतात, तसेच साधना, राष्ट्र अन् धर्म यांसंबंधी नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’मधून प्रबोधनपर लेखनही करतात.

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. ‘सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी’त उल्लेख केल्याप्रमाणे १३.७.२०२२ पासून परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना ‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी ‘प.पू.’ किंवा ‘परात्पर गुरु’ अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

ग्रंथ वाचण्यास आरंभ करण्यापूर्वी पुढील प्रार्थना करा !

हे कुलदेवते (स्वतःच्या कुलदेवतेचे नाव घ्यावे), उपास्यदेवते (स्वतःच्या उपास्यदेवतेचे नाव घ्यावे) आणि गुरुदेवा (गुरु असल्यास), आपल्या कृपेने या ग्रंथातील विषय मला नीट समजू दे अन् त्यानुसार मला योग्य आचरणही करता येऊ दे.



अनुक्रमणिका

(प्रकरणांतील काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

卐 मनोगत ८

प्रकरण १. साधनेत प्रयत्न करण्याचे महत्त्व १०

१ इ. साधनेच्या प्रयत्नांत खंड न पडण्यासाठी करायचे प्रयत्न ११

प्रकरण २. साधना करतांना ध्येय कसे ठेवावे ? १५

२ ई. साधनेतील ध्येय साध्य करतांना पुनःपुन्हा अपयश आल्यास करायचे प्रयत्न १७

प्रकरण ३. साधनेत येणार्‍या अडथळ्यांवर मात कशी करावी ? १९

३ इ. मानसिक स्तरावरील अडथळे आणि त्यांवरील उपाय २१

३ ऊ. 'संयम ठेवून साधनेतील यशाची वाट पहाणे' ही तपश्चर्याच ! २९

प्रकरण ४. स्वभावदोष आणि अहं यांमुळे साधनेत होणारी हानी आणि तिच्यावरील उपाय ३१

४ इ. इतरांचे स्वभावदोष पहाणे - सतत इतरांमधील स्वभावदोष पाहून बहिर्मुख न होता इतरांमधील गुण पहाणे ३३

प्रकरण ५. व्यष्टी साधना चांगली होण्यासाठी करायचे प्रयत्न ४०

५ अ. सेवा किंवा वैयक्तिक कामे करतांना प्रति १ - २ घंट्यांनी थांबून व्यष्टी साधनेचे प्रयत्न करणे ४०

५ उ. आनंदी रहाण्यासाठी टप्प्याटप्प्यानुसार करायचे प्रयत्न ४५

प्रकरण ६. चुकांच्या संदर्भात ठेवायचे योग्य दृष्टीकोन ४८

६ इ. भूतकाळातील चुकांविषयी व्यथित होऊ नका, तर चांगला भविष्यकाळ घडवण्यासाठी तत्पर व्हा ! ५०

६ ई. संत किंवा उत्तरदायी साधक यांनी कठोरपणे चुका सांगितल्यावर साधकांनी लक्षात घ्यायचे दृष्टीकोन ५१

६ ए. चुकांविषयीही कृतज्ञता बाळगा ! ५४

प्रकरण ७. गुणवृद्धी कशी करावी ? ५५

प्रकरण ८. भावाच्या संदर्भातील उपयुक्त दृष्टीकोन ६०

८ उ. प्रतिकूल परिस्थितीत स्थिर रहाता येण्यासाठी भावाच्या स्तरावर प्रयत्न करणे ६३

८ ऐ. समष्टी भावाचे महत्त्व ६६

८ औ. अव्यक्त भाव आणि तो निर्माण होण्यासाठी करायचे प्रयत्न ६७

प्रकरण ९. समष्टी साधना चांगली होण्यासाठी करायचे प्रयत्न ७४

प्रकरण १०. तीव्र आध्यात्मिक त्रास असणार्‍या साधकांनी सकारात्मकतेने साधना कशी करावी ? ८०

प्रकरण ११. संत, गुरु, उन्नत साधक आणि उत्तरदायी साधक यांच्याविषयी ठेवायचे दृष्टीकोन ८४

प्रकरण १२. आरोग्याविषयीचे दृष्टीकोन ९१

卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ९६

वाचकांसाठी सूचना !

१. ग्रंथातील लिखाणात रज-तम, सप्तचक्रे इत्यादी आध्यात्मिक परिभाषेतील शब्द आहेत. आवश्यक तेथे अशा शब्दांचे अर्थ दिले आहेत. ग्रंथात काही ठिकाणी अध्यात्मशास्त्रीय सखोल विवेचन करणारे ज्ञान आहे. जिज्ञासूंना आरंभी आध्यात्मिक परिभाषेतील शब्द व अध्यात्मशास्त्रीय ज्ञान कळायला थोडे कठीण वाटू शकते. असे असले, तरी आध्यात्मिक विषयावरील वाचनाची सवय झाली की, असे शब्द व ज्ञान सोपे वाटून अध्यात्मशास्त्र शिकल्याचा आनंद मिळेल.

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

मनोगत

‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाचे जनक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले (गुरुदेव) यांच्या शिकवणीनुसार सनातनचे साधक व्यष्टी आणि समष्टी साधना करत आहेत. व्यष्टी साधना म्हणजे वैयक्तिक आध्यात्मिक उन्नतीसाठी आवश्यक असलेली साधना आणि समष्टी साधना म्हणजे समाजाच्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी आवश्यक असलेली साधना. या साधना करतांना साधकांना येणाऱ्या अडचणींवर त्यांना योग्य दृष्टीकोन समजले, तर त्यांची साधना अधिक चांगली व्हायला साहाय्य होते. प्रस्तुत ग्रंथामुळे हे साध्य होऊ शकेल. कोणत्याही साधनामार्गानुसार किंवा संप्रदायानुसार साधना करणाऱ्यांनाही हा ग्रंथ तेवढाच उपयुक्त ठरेल.

वर्ष २०१२ पासून मला आध्यात्मिक त्रास होण्यास आरंभ झाला. यात प्रामुख्याने शारीरिक क्षमता अल्प होण्यासह मनाची अस्वस्थता वाढणे, उत्साह अल्प होणे, मन एकाग्र न होणे, काही वेळा न सुचणे यांसारखे त्रासही होत असत. या सर्वांचा परिणाम म्हणून साधनेचे प्रयत्न करण्यासाठीही मनाचा संघर्ष करावा लागत असे. ‘जीवनात संघर्ष असला, तरच मनुष्याचा खरा कस लागतो’, असे म्हणतात. संघर्षरूपी वादळामुळे खवळलेल्या जीवनसागरात साधनेची नौका डगमगू न देता पैलतिरी नेण्यासाठी माझ्या साधनेचाही कस लागला. मात्र यातूनच मी मनाचा अभ्यास अन् साधनेविषयी अधिक चिंतन करायला शिकलो. मला त्या त्या वेळच्या मनाच्या स्थितीनुसार आणि उद्भवलेल्या प्रसंगांनुसार साधनेचे विविध पैलू उलगडत गेले.

अशा प्रकारे साधना चांगली होण्यासाठी शिकता आलेले आवश्यक दृष्टीकोन मी वेळोवेळी ‘सनातन प्रभात’ नियतकालिकांतून प्रसिद्धीस दिले. ‘सनातन प्रभात’मध्ये माझे लिखाण वाचल्यावर अनेक साधक मला सांगतात, ‘‘तुमचे लिखाण पुष्कळ आवडले. असे वाटते की, तुमचे लिखाण माझ्यासाठीच होते. नेहमी असे घडते की, माझ्या मनात प्रश्न निर्माण झाल्यावर १ – २ दिवसांतच त्याचे उत्तर तुमच्या लिखाणातून मला मिळते.’’ एका साधकाने सांगितले, ‘‘सनातन प्रभात’मधील तुमच्या लिखाणाच्या

चौकटीचे कात्रण काढून मी माझ्या खिशात ठेवतो. दिवसभरात मधे मधे मी ती चौकट वाचतो.'' सनातनच्या बहुतांशी धर्मप्रचारक संतांनी मला सांगितले, ''आम्ही तुमच्या चौकटीत सांगितल्यानुसार साधकांनी केलेल्या प्रयत्नांचा आढावा घेतो.'' एकदा माझी ओळख नसलेला आणि नुकताच साधनेला लागलेला एक साधक सनातनच्या रामनाथी आश्रमात साधना-शिबिरासाठी आला होता. तो अक्षरशः रडत कृतज्ञता व्यक्त करत मला म्हणाला, ''काही कारणामुळे माझ्या मनात समष्टी साधनेविषयी विकल्प आला होता; पण तुमची समष्टी साधनेविषयीची चौकट वाचल्यावर माझे विकल्प दूर होऊन मनाला उभारी आली आणि मी या शिबिरासाठी आलो.''

या सर्व अनुभवांवरून 'या सर्व चौकटींचा ग्रंथ प्रसिद्ध करायला हवा', असे प्रकर्षाने वाटले. स्थुलातील महाभीषण आपत्काळाला आता लवकरच आरंभ होणार आहे. त्यापूर्वीच साधकांना साधनेचे दृष्टीकोन चांगल्या प्रकारे कळून त्यांची साधना चांगली होणे अत्यावश्यक आहे. या दृष्टीनेही हा ग्रंथ लवकर प्रसिद्ध होणे आवश्यक होते.

या ग्रंथातील बरेचसे लिखाण मला परिस्थिती किंवा प्रसंग यांनुसार त्या त्या वेळी सुचलेले असले, तरी त्या लिखाणातील विचारांचा मूळ गाभा हा माझ्या गुरुदेवांनी शिकवलेल्या साधनेतच आहे. गुरुदेवांनी वेळोवेळी केलेल्या साधनेविषयीच्या मार्गदर्शनामुळे माझ्या चित्तात साठवले गेलेले ज्ञानच या चौकटींच्या निमित्ताने प्रगट झाले, हेच खरे आहे. 'जसे बोलविसी प्रभु तू अनंता । तसे या जना मार्ग दावीन आता ।।', असा माझा गुरुदेवांप्रती भाव असल्यामुळे सर्व ज्ञान गुरुदेवांच्याच कृपेमुळे मला ज्ञात झाले आहे. त्यामुळे शेवटी एवढेच म्हणावेसे वाटते, 'इदं न मम ।' (अर्थ : हे माझे नाही.) हा ग्रंथ गुरुदेवांच्या चरणी अर्पण !

गुरुदेवांनी या ग्रंथात शिकवलेले साधनेचे दृष्टीकोन जे मनापासून आचरणात आणतील, त्यांची साधना चांगली होऊन साधनेत शीघ्र आध्यात्मिक उन्नती निश्चितच होईल. 'असे सर्वच साधकांच्या बाबतीत होवो', ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना !' – **(पू.) संदीप आळशी** (३.१.२०२५)

F (PR 4Sa-Drus + SStSA-L + PR 4PrSa)