

महामंडलेश्वर
स्वामी परमानंदगिरीजी महाराजांचे
सत्संग - प्रवचन

ध्यानाची विधी



(प्रथम आवृत्ती)

- प्रकाशक -

ॐ परमानंद प्रकाशन

महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराज आश्रम
भांगसीमाता गड, परमानंदनगर, शरणापूर, औरंगाबाद (महाराष्ट्र)
दूरध्वनी :

किंमत : पाच रुपये (५/-)

निवेदन

“ जे ब्रम्हांडी ते पिंडी ” या युक्तीप्रमाणे जे ब्रम्हांडामध्ये आहे तेच या पिंडामध्ये म्हणजेच देहा मध्ये आहे.

या मानव देहामध्ये अनंत सुषुप्त शक्तीचे भांडार भरलेले आहे. अनंत शक्ती या देहामध्ये असल्यातरी ज्ञानाच्या अभावामुळे त्या अनंत शक्तीपासून जीव वंचित आहे.

त्या अनंत शक्तीचा शोध घ्यावयाचा असेल तर त्यासाठी एक उपाय आहे तो म्हणजे साधना, ध्यान, धारणा.

ध्यानामुळे, एकाग्रतेमुळे अनंत सुषुप्त शक्तीचा विकास होतो. ध्यानामुळे अनंत शक्तीचा विकास होत असल्यामुळे ध्यानाची विधी किंवा पद्धत आपण जाणून घेतली पाहिजे.

ध्यानाची विधी जाणून घ्यावयाची असेल तर त्यासाठी ती विधी अनुभव सिद्ध योग्याकडून त्यांच्या सानिध्यात जाऊन जाणून घेतली पाहिजे.

असेच एक अनुभव सिद्ध योगीपुरुष श्री श्री १००८ महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराज यांच्या सानिध्यात अनेक साधक ती कला जाणून घेऊन जीवन कृतार्थ करून घेत आहे.

आपणाला त्यांच्या सानिध्यात जऊन ते सर्व जाणून घेता आले तर खूपच चांगले आहे व नाहीच जाता आले तर त्यांचे ध्यानाची विधी हे प्रवचन जरी वाचले तरी आपणास काहीना काही बोध झाल्याशिवाय राहणार नाही. या सद्देतूने हे पुस्तकरूपी प्रवचन आपल्या हातात देतांना आम्हास आनंद होत आहे.

प्रकाशक

ध्यान धरीना तो अभक्त । ध्यान धरील तो भक्त ।
संसारापासूनी मुक्त । भक्तास करी ॥



समर्थ रामदास स्वामींनी या ठिकाणी भक्तचे लक्षण व ध्यानाचा महिमा सांगितलेला आहे.

समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात की, जो ध्यान करतो, जो ध्यान धरतो त्याला भक्त म्हणतात. जो ध्यान करत नाही, ध्यान धरत नाही त्याला भक्त म्हणत नाही. म्हणजेच जो ध्यान करतो अर्थात जो ध्यान धरतो त्याला भक्त म्हणतात. असे ध्यान त्या भक्ताला संसारसागरापासून मुक्त करते. म्हणून संसारसागरापासून मुक्त व्हायचे असेल तर त्यासाठी भक्त बनले पाहिजे व भक्त व्हायचे असेल तर त्यासाठी ईश्वराचे ध्यान केले पाहिजे.

काही लोकांची अशी चुकीची समजूत असते की, ध्यान फक्त योगीच करतात किंवा योग्यांनीच ध्यान केले पाहिजे. तसे योगी व्हायचे असेल तर त्यासाठी ध्यान तर केलेच पाहिजे. कारण अष्टांग योगामध्ये समाधी अवस्थेमध्ये जाण्यासाठी ध्यान अत्यावश्यक आहे. जसे अष्टांग योगाचे जे आठ अंग सांगितलेले आहे ते असे की, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी. या आठ अंगांपैकी ध्यान योगासाठी अत्यावश्यक आहे. जसे योग्यांनी ब्रह्मसाक्षात्कारासाठी किंवा आत्मसाक्षात्कारासाठी ध्यान केले पाहिजे. त्याचप्रमाणे भगवंताच्या प्राप्तीसाठी, मुक्तीसाठी भक्तांनी ध्यान केले पाहिजे. कारण भगवंताची प्राप्ती करावयाची असेल तर त्यासाठी भक्ती केली पाहिजे. भक्ती करण्यासाठी भक्त झाले पाहिजे आणि भक्त व्हायचे असेल तर त्यासाठी काय केले पाहिजे? भक्त कुणाला म्हणतात? तर समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात....

ध्यानाची विधी ३

भक्त म्हणजे विभक्त नव्हे । आणि विभक्त म्हणजे भक्त नव्हे ।
विचारे विन काहीच नव्हे । समाधान ॥

भक्त म्हणजे जो भगवंतापासून विभक्त नाही. आणि जो भगवंतापासून विभक्त आहे तो भक्त होऊ शकत नाही हे वचन खरे म्हणजे विचार केल्याशिवाय कळणार नाही. विचार केल्याशिवाय आपले समाधान होणार नाही. म्हणून आपले समाधान होण्यासाठी समर्थ रामदास स्वामी परत सांगतात...

तस्मात् विचार करावा । देव कोण तो ओळखावा ।

आपला आपण शोध घ्यावा । अंतर्दामी ॥

भक्त आणि भगवंत कसे विभक्त नाही. म्हणजेच भक्त आणि भगवंत कसे अभिन्न आहे. म्हणजेच भक्त भगवंताचे ध्यान करून कसे भगवंतामध्ये मिळून जातात एकरूप होतात हे जाऊन घ्यावयाचे असेल तर त्यासाठी विचार केला पाहिजे. देव कोण आहे म्हणजेच भगवंत कोण आहे? मी कोण आहे? आपला आणि भगवंताचा संबंध काय आहे? भगवंत कोठे राहतो? हे सर्व शोधले पाहिजे. म्हणजे भगवंत कुठे आकाश, पाताळात बसलेला आहे. तेथे राहतो त्या ठिकाणी जाऊन आपण भगवंताचा शोध केला पाहिजे. किंवा आकाश, पाताळात भगवंत कोठे राहतो हे कुणाला शोधायला पाठविले पाहिजे असे नाही तर आपला जो परमात्मा आहे. त्या परमात्म्याचा आपणच आपल्याच अंतःकरणामध्ये शोध घ्यावयास पाहिजे. आपल्याच अंतःकरणात भगवंताला शोधले पाहिजे, कारण आत्ताच सांगितले की भगवंत कुठे आकाश, पाताळात राहतो असे नाही. भगवान श्रीकृष्ण गितेमध्ये अर्जुनाला निमित्त करून सर्वाना सांगतात की ...

ईश्वरः सर्वभूतानां हृदेषु अर्जून निष्ठती ।

ध्यानाची विधी ४

हे अर्जुना मी सर्व प्राणी मात्राच्या हृदयामध्ये निवास करतो. हे संस्कृतमध्ये नाही समजले तर संत सोप्या साध्या भाषेमध्ये सांगतात...

वसे हृदयी देव तो जान ऐसा । नभाचे परि व्यापकू जान तैसा ॥

सदा संचला येत ना जात काही । तयाविन रिता कोठे ठाव नाही ॥

जसे नभ म्हणजे आकाश सर्व व्यापक आहे. त्याचप्रमाणे परमात्मा सर्व व्यापक आहे. तो कुठे येत ही नाही व जात ही नाही. कारण तो सर्व ठिकाणी व्यापलेला आहे. तो परमात्मा नाही, असे कोठे ठिकाणचं नाही. तो सर्व ठिकाणी आहे. म्हणजेच आपल्या हृदयामध्ये देखील तो परमात्मा आकाशाप्रमाणे व्याप्त आहे.

जळी स्थळी काष्टी पाषाणी । अवघा भरला चक्रपाणी ॥

जलामध्ये म्हणजेच पाण्यामध्ये, सर्व स्थळामध्ये, लाकडामध्ये, पाषाणामध्ये सर्व ठिकाणी तो परमात्मा सामावलेला आहे. तो परमात्मा सर्व ठिकाणी आहे. असे ऐकल्यानंतर काही म्हणतील की, तो परमात्मा सर्व ठिकाणी आहे. आमच्या हृदयात देखील तो आहे. तर मग तो दिसत का नाही?

याचे उत्तर म्हणजे...

ध्यानावस्थिततद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगीनो-

ध्यानाच्या द्वारे योगी लोक त्याला बघतात.

जशा काही सुक्ष्म वस्तू किंवा जंतू सामान्य डोळ्यांनी दिसत नाही. त्या सूक्ष्मदर्शक यंत्राद्वारे बघाव्या लागतात. परमात्मा सूक्ष्म असल्यामुळे परमात्म्याला बघायचे असेल तर परमात्मा ध्यानाच्याद्वारे दिसतो. म्हणून परमात्म्याला बघायचं असेल तर त्यासाठी ध्यान केलं पाहिजे. परमात्मा कसा दिसेल असे विचारल्यानंतर जर त्यांना सांगितले की ध्यान करा ध्यानाच्या द्वारे परमात्म्याला बघा तर बरेच जण म्हणतात की ध्यान न केलेलेच चांगले. त्यांना विचारले की ध्यान न

ध्यानाची विधी ५

केलेले चांगले का बरं? तर ते उत्तर देतात की, आम्ही ध्यान करायला बसलो की ज्याचे ध्यान करू नये तेच प्रथम डोळ्यासमोर येते. तेच ध्यानात येते त्याचेच ध्यान होते. असे का होते? तर सुरुवातीला ध्यान कसे करायला पाहिजे? ध्यानाची विधी काय आहे? हे आपण जाणून घेतलं पाहिजे? सुरुवातीला ध्यान कुठे करायला पाहिजे? तर भगवंत स्वतः म्हणतात.

केवळ एकांत जे विजन । प्रशस्त आणि पवित्र स्थान ।

तेथे घालोनिया आसन । माझे चिंतन करावे ॥

सुरुवातीला जेथे कामाचे, क्रोधाचे, लोभाचे, मत्सराचे परमाणू घुमत असतात तेथे ध्यान करण्याचा प्रयत्न केला तर ध्यान होणार नाही. त्यासाठी सुरुवातीला जे स्थान एकांत असेल म्हणजेच एखाद्या अरण्यात नदीकाठी, मंदिराजवळ साधूसंतांच्या आश्रमात ध्यान केले पाहिजे. जे स्थान साधनेसाठी ध्यानासाठी बसण्यास प्रशस्त असेल पवित्र असेल अशा ठिकाणी आसन तयार करून त्या आसनावरती पद्मासन आदि घालून बसले पाहिजे. व ध्यान साधना केली पाहिजे.

सुरुवातीला एकांतात एकटेच राहणे अत्यंत आवश्यक आहे. भगवान श्रीकृष्ण देखील म्हणतात...

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥

मनाला इंद्रियाला आपल्या अधिन करून कसल्याही प्रकारची मनात वासना न ठेवता कसल्याही प्रकारचा संग्रह न करता एकटेच, एकांत स्थानी परमेश्वराचे ध्यान केले पाहिजे.

ध्यान करण्यासाठी ध्यानाची मर्यादा कबीर महाराज देखील सांगतात.

ध्यानाची विधी ६

चर्चा करू तब चौहटे ज्ञान करो तब दोय । ध्यान धरो तब एकला और न दुजा कोय ।। चर्चा करायची असेल तर ती सार्वजनिक ठिकाणी, ज्या ठिकाणी बहुसंख्य लोक असतात त्या ठिकाणी चर्चा केली पाहिजे. ज्ञान प्राप्त करायचे असेल तर अशा वेळेस ज्यांच्यापासून आपणास ज्ञान प्राप्त करून घ्यावयाचे आहे, ते आणि आपण दोघंच पाहिजे. परंतु ज्या वेळेस ध्यान करायचे असेल तर अशा वेळेस आपण एकटेच एकांतात ध्यान केले पाहिजे. आपणास जर मुक्त व्हायचे असेल तर त्यासाठी मरणाचे वेळी व ध्यानाचे समयी आपण एकटेच पाहिजे. परंतु बरेच अज्ञानी मरायच्या वेळेस सर्वांना बोलवतात. मरायचे वेळेस भगवंताचे ध्यान करण्याऐवजी हा आला नाही तो किंवा ती आली नाही. असे इतरांचे ध्यान करतात. त्यामुळे त्यांची मुक्ती होत नाही. त्यासाठी मरणाचे वेळी व ध्यानाचे समयी आपण एकटेच पाहिजे. भगवंता व्यतिरिक्त कसलीच इच्छा, वासना मनामध्ये नसावी. केवळ भगवंताचेच ध्यान मनामध्ये असले पाहिजे. हे सर्व जर नसेल तर जशी भरत राजाची दुरावस्था झाली तशी आपली अवस्था झाल्याशिवाय राहणार नाही. कदाचित काही म्हणतील की भरत राजाची कशी काय दुरावस्था झाली? भरत राजा कोण होता? हे जाणण्यासाठी प्रत्येकाने भरत राजाची कथा ऐकली पाहिजे व ऐकली असेल तरी वारंवार ती कथा श्रवण करून त्या कथेपासून बोध घेतला पाहिजे. त्या कथेच मनन चिंतन केलं पाहिजे. भरत राजा या नवखंड पृथ्वीचा सम्राट होता. उतारवय झाल्यानंतर त्या राजाने सर्व संग परित्याग करून अनुष्ठानाने भगवंताची प्राप्ती करून आपले मानव जीवन धन्य करून घेण्याचे ठरविले. संपूर्ण राज्य	मुलांना सोपवून तो राजा कायमचं राज्य भोग-ऐश्वर्य त्यागून गंडकी नदीच्या किनाऱ्यावर अनुष्ठानाला बसला. अनुष्ठानाला बसण्यापूर्वी त्या राजाने सर्व संग परित्याग केला होता. म्हणजेच दिगंबर अवस्थेत तो राजा अनुष्ठान करायला लागला. भूक लागली तर अनायास वृक्षावरतून पडलेले फळे तो खायचा. तहान लागली तर नदीजवळ जाऊन ओंजळीने पाणी प्यायचा. जवळ कोणताच संग्रह त्या राजाने ठेवला नव्हता. एक दिवस तो पाणी पिणार इतक्यात त्या ठिकाणी एक गर्भवती हरिण पाणी पिण्यासाठी आली. तिचे दिवस भरलेले होते. पाणी पिणार इतक्यात तिने वाघाची डरकाळी ऐकली त्यामुळे ती भयभीत झाली. पाण्यावरून उडी मारून पळण्याचा तिने प्रयत्न केला. ती गर्भवती होती तिचे दिवस भरलेले होते. त्यामुळे उडी मारतांना तिचा गर्भस्त्राव झाला. तिचे पिल्लू पाण्यात पडले व त्या हरिणीचा मृत्यू झाला. पाण्यात पडलेल हरिणीच पिल्लू दयावश होऊन भरत राजाने बाहेर काढले. हे चांगले केले. कारण “दया धर्म का मूल है ” भरत राजाने त्या पिलावरती दया केली हे चांगले केले. परंतु त्यानंतर भरत राजाने जे केले ते चांगले केले नाही. चांगले काय केले नाही? तर ते पिल्लू हरणाचे होते. परंतु त्या पिल्लाजवळ भरत राजाची ममता बसली त्यामुळे पिल्लाला भरत राजा माझ पिल्लू मानायला लागला. एक दिवस ते पिल्लू लहानचे मोठे झाले त्याला हरिणांचा कळप मिळाला व इतर हरिणीसोबत ते पिल्लू अरण्यात चालल्या गेले. परंतु इकडे भरत राजा मात्र त्या पिल्लाचा खेद करायला लागला. खेद म्हणजेच दुःख करत असतांनाच भरत राजाचा मृत्यू झाला.
ध्यानाची विधी ७	ध्यानाची विधी ८

ममता बैसली मृगापासी । मृग वना गेला स्वइच्छेसी ।
त्याचा खेदू करिता भरतासी । काळ आकर्षी देहाते ॥
मरण समयी भरत राजाला मृगाचे ध्यान होते. “अंती जैसी
मती तैसी गती ” या न्यायाने भरत राजाचा मृत्यू झाल्यानंतर.
देहासी येता मरण । भरतासी मृगाचे ध्यान ।
तेणे मृगजन्म पावे आपण । जन्मातर कारण झाले ऐसे ॥
दुसऱ्या जन्मामध्ये तो भरत राजा हरणाच्या जन्माला गेला.
म्हणजेच दुसऱ्या जन्मी तो राजा हरिण झाला.
ही केवळ भरत राजाचीच कथा आहे असे नाही तर कित्येक
घरामधली हिच व्यथा आहे. आपणही जो आपला नाही त्याला आपले
मानतो त्याला लहानचं मोठं करतो व एक दिवस त्याचं लग्न झालं की
तो आपल्याला विसरून जातो. परंतु त्याला माझे मानणारे आई-वडील
आदि म्हणतात की, भाऊच कस काय चालल असेल? आणि तिकडे
तर भाऊ, आई-वडीलांची आठवणही करत नाही. इकडे मुलाची आठवण
करत आई-वडीलांचा मृत्यू होतो. परत जीव जन्म मृत्यूच्या चक्रात
भ्रमण करतो.
भरत राजा राज्य सोडून सर्वसंगपरित्याग करून अनुष्ठान
करून मुक्त होण्यासाठी अरण्यात गेला होता. परंतु मुक्त तर झालाच
नाही. भगवंताची प्राप्तिही झाली नाही आणि एवढा मोठा सम्राट एक
सामान्य हरीण झाला.
हे ऐकल्यानंतर कदाचित काहींच्या मनामध्ये अशी शंका निर्माण
होऊ शकते की, एवढा मोठा त्याग ज्या राजाने केला होता, तेवढा
त्याग तर आम्ही करू शकत नाही. इतका मोठा त्याग करून तो राजा
मुक्त झाला नाही. तर मग आम्ही जप, तप, अनुष्ठान, दान, धर्म करून
काय मुक्त होणार आहे? त्या राजाची मुक्ती झाली नाही तर मग

ध्यानाची विधी ९

आमची मुक्ती कशी काय होईल?
परंतु असा कुविचार चुकून देखील आपल्या मनामध्ये येऊ
देता कामा नये. कारण भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात...
“ स्वल्पमसी धर्मश्य त्रायतो महतो भयात् ”
थोडं जरी धर्माचं आचरण केलं तर ते वायाला जात नाही.
म्हणजेच जे काय जप, तप, अनुष्ठान, सत्संग, दान, पुण्यकर्म,
सत्कर्म केल असेल तर ते वाया जात नाही. त्याचप्रेमाने भरत
राजाने जे पूर्व जन्मी अनुष्ठान केले होते ते वायाला गेले नाही
कारण...
परि मृगदेही जान । भरतासी श्रीकृष्ण स्मरण ।
पूर्वी केले जे अनुष्ठान । ते अंतर जान कदानेदी ॥
भरत राजा हरणाच्या चिंतेमुळे जरी हरिण झाला तरी हरणाच्या
देहामध्ये पूर्व जन्माचे स्मरण होते की, मी या पृथ्वीचा सम्राट होतो.
मुक्त होण्यासाठी सर्वांचा त्याग करून अनुष्ठानाला बसलो. हरणाच्या
चिंतेमुळे हरिण झालो. आता कुणाची चिंता करायचीच नाही. असा
त्या हरिणरूपी राजाने निश्चय केला. त्यामुळे ते हरिण इतर हरिणामध्ये
न राहता ऋषी-मुनींच्या, साधू-संतांच्या आश्रमाजवळ एकटच राहायचं.
कोवळे कोवळे पाने खाल्ले तर विषयासक्ती वाढेल म्हणून वाळलेले
पाने ते हरिण खायच. साधू संतांच दुरून दर्शन घ्यायच. त्यांचे
वेदध्वनी ते ऐकायच. अशा प्रकारे तपोमय जीवन जगत त्या राजाने
तो हरणाचा देह त्यागला. व त्यानंतर...
मागुता तिसरे जन्मी पाहे । तो जडभरत नाम लाहे ।
तेथे तो निर्ममत्व राहे । तेणे होय नित्यमुक्त ॥
त्या राजाने त्या हरणाचा देह त्यागल्या नंतर एका ब्राह्मणाच्या
घरी जन्म घेतला. कर्मधर्म संयोगाने त्याचे नाव परत भरतच ठेवण्यात

ध्यानाची विधी १०

आले. परंतु आता त्याला केवळ भरत किंवा भरत राजा न म्हणता त्याला लोक जडभरत म्हणजेच वेडा भरत, पागल भरत म्हणायला लागले. म्हणजे तो पागल होता, जड होता, वेडा होता असे नव्हे तर त्याचे लक्षण कसे होते. संत म्हणतात...

जगात पिशाच्च अंतरी शहाणा । सदा ब्रह्मी जाणा निमग्न तो ।।

जगात तो पिशाच्यासारखा, वेड्यासारखा, जडा सारखा वागायचा. परंतु अंतरंगात मात्र तो खूप हुशार होता, ज्ञानी होता. ज्ञानी असूनही जगात वेड्यासारखे तो का वागायचा तर त्याला माहीत होते की आपण जर चांगले ज्ञान्यासारखे, शहाण्यासारखे वागलो तर भगवंताच्या चिंतनाला, जपाला, तपाला आपणास वेळ मिळणार नाही. साधूसंताकडे सत्संगाचा लाभ घेण्यासाठी आपणास कुणी जाऊ देणार नाही. कारण जगात अनुभव देखील येतो की, जो चांगला असेल, कामाचा व्यक्ती असेल त्याला घरचे सहसा कोठे जाऊ देत नाही. बऱ्याचश्या वेळेस अनुभव देखील येतो की काही वेळेस कामाच्या दिवसात अनुष्ठान येते. एखादा मित्र ज्या वेळेस आपल्या मित्राकडे जातो व म्हणतो की, चल आपण अनुष्ठानाला जाऊ. तर तो म्हणतो की, घरच्यांची परवानगी घ्यावी लागेल. घरच्यांची परवानगी घेण्यासाठी ज्या वेळेस ते जातात त्या वेळेस बहुतेकांचे उत्तर ठरलेले असते की, त्याला नको नेऊ कारण तो चांगला कामाचा माणूस आहे. तो गेला तर मग काम कोण करेल? त्याच प्रमाणे हाही अनुभव बऱ्याच वेळेस येतो की, एखादा मुलगा ज्या वेळेस संत होण्याचा, संन्यासी होण्याचा विचार करायला लागतो त्या वेळेस त्याच्या घरचे रडत येतात आणि म्हणतात की बाबाजी! आमच्या मुलाला साधू, संन्याशी बनवू नका. कारण तो खूप हुशार आहे, चांगला आहे. तो जर संन्याशी झाला तर आमचे कसे होईल? त्यामुळे त्याला संन्याशी बनवू नका. हा.. दुसरे एक वेडं आहे, त्याला लागल्यास

ध्यानाची विधी ११

आपण घेऊन जा व साधू बनवा.. कारण तो काही आमच्या कामाचा नाही. जसे साधू, संत, संन्याशी वेडेच लोक बनत राहतात!

सांगण्याचे तात्पर्य हेच की, चांगल्याला, ज्ञानी असेल तर त्याला सोडायला कोणी तयार होत नाही. चांगला ज्ञानी कोठे गेला तर कित्येक प्रयास करून त्याला शोधून घरी आणतात. परंतु असेही बऱ्याच वेळेस आढळते की, वेड्याला अशा दूर ठिकाणी नेऊन सोडतात की तो परत घरी येणारच नाही.

म्हणून तो भरत राजा ज्ञानी असूनही घरी वेड्यासारखा वागायचा. कोणतेही काम उलटे करायचा परंतु साधू संताच्या गुरुजनांच्या सानिध्यात गेला तर मन लावून कार्य करायचा. कारण त्याला माहीत होते की अशा सेवेने ते प्रसन्न होतील व मला आश्रमात ठेऊन घेतील. सेवेची संधी मिळेल, ज्ञान मिळेल, जीवन कृतार्थ होईल. अशा प्रकारे जगामध्ये पिशाच्यासारखा, वेड्यासारखा तो राहायचा परंतु तो अंतरंगामध्ये नेहमी ब्रह्मचिंतनामध्ये निमग्न असायचा. अशा प्रकारे ब्रह्मचिंतनाने त्याच जन्मामध्ये तो भरत राजा मुक्त झाला. म्हणून या भवसागरापासून मुक्त व्हायचे असेल तर त्यासाठी रात्रंदिवस भगवंताचे चिंतन, स्मरण, ध्यान केले पाहिजे. जो ज्याचे ध्यान करतो तो तद्रूप होतो. त्यासाठी संत जसे कुभारणीचे उदाहरण देतात. कुभारीण किंवा जिला भिंगुरटी म्हणतात. गांधील माशीप्रमाणे ही भिंगुरटी असते. आपल्या तोंडामध्ये ती चिखल घेते भिंतीवरती त्या चिखलाचे घर बनविते. घर बनविल्यानंतर एखाद्या आळईला ती भिंगुरटी धरते व आपल्या घरट्यात कोंडते. कोडल्यानंतर त्या आळईला भिंगुरटी डंख मारते. डंख मारल्यामुळे ती आळई किंवा किडी भयभीत होते. रात्रंदिवस तिच्या मनात भिंतीमुळे ध्यास असतो की, भिंगुरटी येणार तर नाही ना? आलीतर डंख मारल्यानंतर मृत्यू

ध्यानाची विधी १२

तर होणार नाही ना! अशा प्रकारे ती किडी मरणभयाने रात्रंदिवस त्या भ्रमरीचे ध्यान करते. त्या ध्यानामुळे काय होते? तर संत सांगतात.

भिंगुरटी किटकिते धरी । कोंडी भिंती माजीले घरी ।

ते मरण भये ध्यान करी । निरंतरी भ्रमरीचे ॥

मरणाच्या भयाने ध्यान केल्यामुळे त्या किडीचे काय होते तर सांगतात...

तेणे तीव्र ध्याने ती किटी । होऊनि ठाळे भिंगुरटी ।

गगनी चढे उठाउठी । प्रत्यक्ष दृष्टी देखीजे ॥

त्या तिव्र ध्यानाने ती किडी जिला चांगले चालता येत नाही ती भ्रमरी होते व भ्रमरी प्रमाणे आकाशात उडायला लागते. ज्ञानेश्वर महाराज देखील म्हणतात...

भ्रमरीच्या ध्यासे भ्रमरीच होय । किटकत्व जाय पालटोनी ॥

भ्रमरीच्या ध्यासाने किडी भ्रमरी होते. तिचे किटकत्व पालटून जाते. त्याच प्रमाणे..

ब्रह्मध्यासे स्वये ब्रह्मची हाईजे । जीवत्व लोपीजे सहजची ॥

ब्रह्माच्या ध्यासाने जीव ब्रह्मस्वरुपाला प्राप्त होतो. म्हणजेच त्याचा जीवपणा लोप पावतो. व शिवपणा, ब्रह्मपणा प्राप्त होतो.

देव पहावयासी गेलो । तेथे देवची होऊन ठेलो ॥

किंवा

पहावयासी गेलो देव । तेथे मी स्वयमेव ॥

असा अनुभव येतो.

म्हणून भ्रमरीचे ध्यान करून भ्रमरी होणे थोडे अवघड आहे, थोडा जास्त वेळ लागू शकतो. परंतु जीवाला शिव होण्यासाठी, ब्रह्म होण्यासाठी जास्त वेळ लागू शकत नाही. कारण ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात...

जुनाटची आहे जाणा सोयरीक । माया उपाधीक भ्रमलासी ॥

जीवाचा आणि शिवाचा किंवा जीवाचा आणि ब्रह्माचा त्याचप्रमाणे भक्त आणि भगवंताचा अनादी काळाचा संबंध आहे. जीव आणि शिव यांच्यामध्ये केवळ मायेचा भेद आहे. मायेच्या आधिन तो जीव आणि मायेच्या अतित तो शिव मायेच्या उपाधीमुळे जीव दुःख भोगत आहे. संसारबंधनामध्ये बांधल्या जाऊन जन्ममृत्यूच्या चक्रात भ्रमण करत आहे. म्हणून मायेला ओळखून मायेपासून मुक्त होऊन जो ईश्वराचे चिंतन-स्मरण करतो तो जन्म मरणाच्या चक्रापासून मुक्त होतो. म्हणून मुक्त व्हायचे असेल तर त्यासाठी ध्यान केले पाहिजे. ध्यान केल्यानंतर, विचार केल्यानंतर कळते की...

विचार करीता सर्व एकाकार । म्हणे ज्ञानेश्वर सत्ययोगी ॥

एका ब्रह्माशिवाय या जगात दुसरे काहीच नाही सर्व काही ब्रह्मस्वरुपच आहे. जसे ज्ञानी, महापुरुष आपला स्वानुभव सांगतात की...

श्लोकार्धेन वदशामी युद्धं ग्रंथ कोटीभी ।

ब्रह्मसत्य जगदमिथ्य जीवो ब्रह्मेव ना पर ॥

कोट्यावधी ग्रंथांमध्ये जे सांगितलेले आहे ते मी अर्ध्या श्लोकामध्ये सांगतो. काय? की कोट्यावधी ग्रंथांचे सार तत्त्व हेच आहे की, ब्रह्मसत्य आहे. जगदमिथ्य आहे. आणि जीव ब्रह्म स्वरुपच आहे. परंतु जिवाला हे कळत नाही. जीव हे जाणून घेत नाही. व जिवाला हे कळावं असे वाटत असेल ब्रह्माला जाणून ब्रह्मस्वरुप व्हायचे असेल तर त्यासाठी काय केले पाहिजे. त्यासाठी उपाय काय तर त्यासाठी महापुरुष सांगतात. ब्रह्माला जाणून ब्रह्मस्वरुप होण्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. त्यासाठी हा नियम पाळला पाहिजे. जो समर्थानी सांगितला. कोणता? तर.

प्रातःकाळी उठावे । काही पाठांतर करावे ।

यथानूशक्ती आठवावे । सर्वोत्तमासी ।।

ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. काही नाम आदि पाठ केले पाहिजे. म्हणजे असे पाठ केले पाहिजे की, जेणे करून सर्वांमध्ये जो उत्तम परमात्मा आहे. त्या परमात्म्याचे ध्यान होईल.

कारण जीव ज्याचे ध्यान करतो त्याचे स्वरूप त्याला प्राप्त होते. तसा जीव स्त्री नाही किंवा पुरुषही नाही. जो जीव नेहमी स्त्रीचे ध्यान करतो तो पुढील जन्मात स्त्री होतो. जो जीव नेहमी पुरुषाचे ध्यान करतो तो पुरुष होतो. स्त्रीचे ध्यान करून स्त्री होणे जसे चांगले नाही तसे पुरुषाचे ध्यान करून पुरुष होणे ही चांगले नाही. म्हणून स्त्रियांमध्ये व पुरुषांमध्ये जो उत्तम आहे. त्या पुरुषोत्तम भगवंताचे ध्यान केले पाहिजे. म्हणून भगवंताचे ध्यान करून भगवंत स्वरूप व्हायचे असेल तर त्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. जो ब्रह्ममुहूर्तात उठतो तो आपण तरुण जगाला तारतो. आपण तरुण जगाला तारायचे असेल तर त्यासाठी साधूसंता प्रमाणे ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. साधू संत आपण तरुण जगाला तारण्यासाठी काय करतात तर ब्रह्ममुहूर्तात उठून ब्रह्माचे चिंतन, स्मरण, ध्यान करतात. म्हणून आपणही तरुण इतरांना तारायचे असेल तर त्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. साधू, संत, ऋषीमूनी, भक्त, साधक, शिष्य, मुमुक्षू ब्रह्ममुहूर्तात उठतात आणि काय करतात तर स्नान, संध्या, जप, नित्य अनुष्ठान करतात. भगवंताचे ध्यान, पूजापाठ करतात. आणि आरती करतात.

ध्यानाची विधी १५

स्वामीजींचे जपानुष्ठान काळातील सत्संग - प्रवचन पुस्तके, व्ही.सी.डी

दिवस	सकाळ	रात्री
१ ला	जन्म - मृत्यू चक्र निवृत्ती	मायाजाळापासून मुक्ती
२ रा	प्रातःकाळी उठावे	संसार सागरातून मुक्ती
३ रा	नाम जपाची विधी	करावे तसे भरावे
४ था	ध्यानाची विधी	नामजपाने मुक्ती
५ वा	भोजनाने भक्ती	संत संगतीने मुक्ती
६ वा	असाध्य ते साध्य	दानाने सद्गती
७ वा	पाप निवृत्ती उपाय	सद्गुरु वचनामृताने मुक्ती
८ वा समाप्तीचा दिवस	प्रवृत्ती निवृत्ती मार्ग	नित्यकर्म - अनुष्ठान महिमा

ध्यानाची विधी १६