

# ध्यानाचे गुढ उलगडणे

कमलेश डी. पटेल



ART BY BRIGITTE SMITH

ध्यान ही एक प्रक्रिया आहे जिच्यामार्फत आपण आपल्या अंतरंगात अशी ध्यानमग्न अवस्था निर्माण करण्याचा प्रयत्न करतो, जी आपल्या हृदयाचा अंगभूत चांगुलपणा प्रकट करते. या चांगुलपणाच्या प्रकटीकरणामुळे शांतता चैतन्यमय व उन्नत करणारी बनते आणि तिच्या मागोमाग ती जगात ऐक्य आणि सुसंवाद आणते.

पस्तीस वर्षांपूर्वी, संयुक्त राष्ट्रसंघातील देशांनी शांततेच्या आदर्शाचे स्मरण करून त्यांना बळकटी दिली जावी म्हणून वार्षिक जागतिक शांतता दिवस जाहीर केला. त्या जाहीरनाम्यात असे म्हटले होते की युद्धांची सुरुवात ही माणसांच्या मनात होत असल्यामुळे, माणसांच्या मनातच शांततारूपी बचाव निर्माण केला गेला पाहिजे.

सर्वत्र शांतता टिकून राहण्यासाठी आधी ती माणसांच्या अंतरंगात रुजली पाहिजे - आंतरिक जीवनाकडून बाहेर - ही जागरूकता येऊनही, खोलवर रुजलेल्या तीव्र भावना अजूनही आपल्यात आणि आपल्या आजुबाजूला हेकट वादविवादांचा उद्रेक घडवून आणतच असतात आणि आपल्याला, आपल्या नातेसंबंधांना, आणि देशांनासुद्धा त्यांच्या व्यवहारांमध्ये असह्य पीडा देत असतात.

जेव्हा आपल्या श्रद्धा, खास करून ज्या आपण हृदयाशी जतन केलेल्या असतात त्यांच्यावरच दुःसह परिस्थिती आणि लोकांमुळे आक्षेप येतात, तेव्हा आपण आपसातील मतभेद ओळखून ते परस्पर आदर व विनम्रता बाळगून दूर कसे करणार?

यातून मार्ग आहे.

## आम्ही ध्यान का करतो?

बऱ्याच वेळा लोक उत्सुकतेपोटी विचारतात, “तुम्ही ध्यान का करता”?

मी म्हणू शकतो, “मनाचे नियमन करण्यासाठी”.

“तुम्हाला मनाचे नियमन करण्याची गरज काय”?

“शांतीची अवस्था मिळवण्यासाठी”.

“परंतु या नियमन केलेल्या मनाने, तुम्ही ध्यान करताना तुमच्या आत अस्तित्वात असणाऱ्या स्थैर्याने आणि शांततेने तुम्ही काय करणार”?

अशी चौकशी सुज्ञ आणि प्रेरणात्मक मार्गाने जाणारी असते.

आपण आपल्या त्या ध्यानमग्न अवस्थेतील अनुभवाने काय करू शकतो, जो आपल्याला आपल्या अस्थिर स्वभावापलिकडे जाऊन अविचल आणि क्षुब्ध न होणाऱ्या शांततेच्या चबुतऱ्यावर विराजमान होण्यास मदत करतो?

खूप काही करणे शक्य आहे.

जेव्हा आपल्या अंतरंगात शांतता विराजमान असते आणि आपली हृदये प्रसन्न आणि समाधानी असतात, तेव्हा आपण एकमेकांशी भांडू शकतो का? जेव्हा आपण शांत मनस्थितीत असतो आणि कुटुंबातील आणि समाजातील सदस्यांशी, सहकाऱ्यांशी, अनोळखी लोकांशी व्यवहार करतो, तेव्हा आपण त्यांना वाटणाऱ्या काळज्यांची, त्रासांची जास्त कदर करतो की नाही आणि आपला प्रतिसाद जास्त प्रेमळ, उदार असतो की नाही? जेव्हा शांत चित्ताने आपण एखादे पुस्तक वाचू, तेव्हा त्यातील मजकूर आपल्याला अधिक चांगल्या प्रकारे कळेल की नाही?

## ध्यानाकडून ध्यानमग्न अवस्थेकडे

नीट समजून घेतले तर ध्यान ही ध्यानमग्न अवस्था निर्माण करण्यासाठीची एक प्रक्रिया आहे. ही ध्यानमग्न अवस्था, जिच्यात प्रसन्नता, स्थिरता आणि शांतता आहे, ती एकदा प्राप्त झाली, की मग आपल्याला आपल्या हृदयाचा अंगभूत चांगुलपणा प्रकट करणे शक्य बनते. या चांगुलपणाच्या प्रकटीकरणामुळे शांतता चैतन्यमय व उन्नत करणारी बनते आणि तिच्या मागोमाग ती जगात ऐक्य आणि सुसंवाद आणते.

एक शांत, ध्यानमग्न हृदय सर्वांसाठी काय चांगले आहे हे सहज ओळखते, एखाद्या कृतीमागील कारण आणि तिचा होणारा परिणाम शोधून काढते आणि आपल्या चंचल प्रवृत्तींना मुरड घालून आपल्या भविष्यातील कृतींना एक चाळण लावते.

परंतु जेव्हा आपण आपल्या हृदयाच्या अंगभूत चांगुलपणाला प्रकट करण्याचा प्रयत्न करीत नाही, तेव्हा खुद्द ध्यानसुद्धा एक बंधन बनू शकते आणि आपल्या चेतनेच्या विस्ताराला आळा घालू शकते. मला वाटते असे घडण्याचे कारण हे असावे की जेव्हा ध्यानात आपण आपल्या अंतरंगातील शांतीशी सखोल संपर्क झालेला अनुभवतो, तेव्हा पुढील ध्यानात आपल्याला तो अनुभव पुन्हा यायला हवा असतो, अधिक तीव्रतेने आणि जास्त वेळ टिकणारा.

आवडत्या व नावडत्या अनुभवांमध्ये अडकून आपण एक बंधन तयार करतो, जे आपल्या चेतनेला मर्यादा घालते. खरेतर आपल्या चेतनेचा विस्तार करण्यासाठी आपण आपल्या ध्यानातील अनुभवांद्वारे काय करतो हेही तितकेच महत्त्वाचे आहे, जितके अनुभवांचे निरीक्षण करून त्यातून शिकणे.

जर आपण ध्यान करतो, आपल्याला शांत वाटते आणि आपण तिथेच थांबतो, तर ती निव्वळ एक आत्मकेंद्रित करमणूक झाली. आपले ध्येय आपल्यासाठी व इतरांसाठीच्या या एक दिवसाच्या शांतीच्या पलीकडे जाणे हे आहे. हे सगळे असले तरीही आपण आपल्या रोजच्या, प्रत्येक मिनिटाला वाटणाऱ्या भीतीच्या, पूर्वग्रहांच्या आणि अहंकाराच्या उद्रेकांच्या पलीकडे कसे जायचे, जे आपल्या हृदयाच्या चांगुलपणाला बधीर करते?

# आपण ध्यान करतो तेव्हा कोणती गोष्ट उन्नत होते ?

शरीरशास्त्रातील उत्क्रांतीचे नियम सहसा शरीराला पटकन उत्क्रांत होऊ देत नाहीत. मग आपण ध्यानाद्वारे आपल्या चेतनेचा विस्तार करतो तेव्हा काय उत्क्रांत होते ?

ते म्हणजे मन, बुद्धी आणि अहंकार, ज्यांचे अस्तित्व आपल्या चेतनेमध्ये असते. आपली चेतना ही एखाद्या चित्रकाराच्या फलकासारखी असते आणि या फलकावर दररोज मन, बुद्धी व अहंकाराचा खेळ मांडला जात असतो.

काही काळानंतर कळकळीने, आनंदाने केलेली ध्यानसाधना मनाचे नियमन करते, जेणेकरून मन अस्वस्थ, अस्थिर अवस्थेकडून स्थिर व एकाग्रचित्त अवस्थेकडे जाते. बुद्धी हृदयाच्या अंगभूत चांगुलपणकडून मार्गदर्शन घेत अधिकाधिक हृदयाधिष्ठित बनते.

सर्वच परंपरांमध्ये अहंकाराला सामान्यपणे वाईट समजले जाते, परंतु सक्रिय मनाचा तो एक अत्यावश्यक घटक असतो. विचार व कृती या क्रिया घडवून आणण्यासाठी तोच जबाबदार असतो आणि दैनंदिन जीवनाच्या प्रत्येक पैलूत आपल्याला त्याची गरज असते. अहंकारामुळे आपल्याला आपली ओळख मिळते, परंतु गुरुत्वाकर्षणाप्रमाणे, तो आपल्याला अतिआत्मकेंद्रितही ठेऊ शकतो. ध्यानाच्या परिणामस्वरूप अहंकार विशुद्ध होतो, ज्यामुळे हृदयाला उदार व परोपकारी अवस्थेत विकसित होणे शक्य बनते.

खरोखरच या ध्यानाच्या साधनेने निर्माण केलेल्या प्रभावाचे प्रदर्शन विस्मयकारक असेल. याचा परिणाम काय असेल ? तर उन्नत झालेली चेतनेची अवस्था, जिच्यात हृदयाचा चांगुलपणा आपोआपच व्यक्त होतो आणि वैश्विक शांतता ही स्वाभाविक निवड असते.

अशा तऱ्हेने ध्यानाद्वारे प्रत्यक्ष अनुभवातून मिळालेल्या शांततेच्या ज्ञानामुळे, मानवाच्या सुप्त शक्तींच्या विकासासाठी शांतता किती मोलाची आहे याबद्दल कोणत्याही प्रकारच्या संभ्रमाला किंवा विरोधाभासाला जागाच उरत नाही.

याउलट आंतरिक अनुभवाशिवाय असलेले शांततेचे ज्ञान हा दीर्घकालीन दुखण्यावरील सदहेतुक, पण कमकुवत बचाव ठरतो आणि त्यामुळे देशादेशांमधील शांततेचे सुयोग्य ध्येय निष्फळ ठरते.

हृदयानुभूती ध्यानाची संपूर्ण जुळणी, दैनंदिन जीवनाच्या चौकटीत राहून, चेतनेच्या उच्चतम स्तरापर्यंतच्या उत्क्रांतीच्या दिशेनेच केलेली आहे. आणि हे साध्य केले जाते ते सकाळच्या, प्राणाहुतीच्या साहाय्याने केलेल्या छोट्याशा हृदयाधिष्ठित ध्यानाने, शुद्धीकरण म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या व दैनंदिन ताणतणाव काढून टाकणाऱ्या सायंकालीन क्रियेने आणि झोपायच्या आधी केलेल्या प्रार्थनापूर्वक याचनेने, जी तुम्हाला हृदयाच्या सुज्ञ आणि अविरत मार्गदर्शनाकडे लक्ष देणे शक्य बनवते.



शेवटी थोडा सखोल विचार करावा असे काहीतरी : जर माझ्या कुटुंबात स्वस्थता नसेल तर मी शांततेत राहू शकेन का? माझे शहर सुरक्षित असेल परंतु शेजारचे शहर घातक रोगाने प्रभावित असेल तर मी शांततेत राहू शकेन का?

सगळेच शांत असतील तरच वैश्विक शांतता शक्य आहे. वैयक्तिक शांतता ही नेहमीच सामुहिक प्रेरणेच्या आधी येते. याउलट जर सगळे जग शांत असेल, पण मीच शांत नसेन तर काय! एका वेळी एक माणूस.....

18 सप्टेंबर 2016 रोजी प्रकाशित,

प्रेमाने दाजी म्हणून ओळखले जाणारे

श्री कमलेश पटेल हे सहजमार्ग ध्यानपद्धतीचे चौथे मार्गदर्शक असून जगभरातील हृदयानुभूती ध्यानाचे संचालन करतात.

[www.daaji.org](http://www.daaji.org)



कृपया जागतिक शांतता दिवस

21 सप्टेंबर रोजी व

त्यानंतरही आमच्याबरोबर ध्यान करा.

अधिक माहितीसाठी व सहभागी होण्यासाठी या संकेतस्थळाला भेट द्या :

<http://ipd.heartfulness.org>

