

साहित्य सोनियाच्या खाणी...

## आत्मोद्धाराचे इंद्रधनुष्य...

ध्यानातून ध्येयाकडे

लेखक- प.पू.सद्गुरु श्री वासुदेव वामन बापट गुरुजी

प्रकाशक: केशव भिकाजी ढवळे

श्री समर्थ सदन, १ली भट वाडी, गिरगाव,

मुंबई-४००००४, मोबा.:९००४६७२२१८

पृ.२६४ मूल्य ₹ २७०/-

कथा, कादंबऱ्या किंवा आत्मचरित्र प्रकाशित करताना त्याला द्यावयाची शीर्षके प्रयत्नपूर्वक आकर्षक आणि अर्थपूर्ण असावी लागतात तशीच ती फार लांबलचकही असून चालत नाहीत, कारण ती शीर्षके स्मरणात रहाणे कठीण जाते. परंतु अध्यात्म, धर्मविषयक अथवा धार्मिक पुस्तकांच्या बाबतीत पुस्तकांचे शीर्षक तेही अचूक व आशययुक्त निवडणे मोठी कसरत करायला लावणारी बाब आहे. परंतु ब्र. बापट गुरुजींच्या पुस्तकांचे मी हे एक वैशिष्ट्य पाहातोय की, त्यांचे पुस्तकांचे मुद्रण, मुखपृष्ठ आकर्षक असते त्याच बरोबर शीर्षक देखील अनुरूप, आकलनीय आणि आशयघन असते. प्रस्तुतचे पुस्तकही त्यांच्या या परंपरेला साजेसे आहे म्हणूनच आवर्जून उल्लेख केला आहे.

ध्यान आणि ध्येय याचा भगवंतांनी गीतेच्या १२व्या अध्यायात सांगोपांग विचार केला आहे. खरं म्हणजे भगवद्गीता हीच मूलतः मानवी अध्यात्म विकासाच्या अठरा दलीय कमल पुष्पाची कलाकृती आहे. प्रत्येक पाकळी दुसऱ्या पाकळीला जोडून पूर्ण सुमनावतार तयार होतो. त्याचप्रमाणे प्रत्येक अध्यायरूपी कळी ही दुसऱ्या कळीशी गुंफलेली असून तिचे अंतीम ध्येय जे आहे त्याची पूर्तता अठराही अध्यायांच्या अनुसरणातून साध्य होते. परंतु इथे गुरुजींनी ११ प्रकरणांतून ध्यानाचे केवळ महत्त्वच विशद केले नाही तर त्याची कसोटी, अडथळे, परिशीलन, ध्यानाचे प्रकार, त्या प्रकारांमागील सुप्त उद्दिष्ट्ये आणि अंतिम ध्येयसिद्धि अशा सर्व टप्प्यांवर अत्यंत प्रवाही व प्रभावी शब्दांत मांडणी करताना सर्वसामान्यांना ते नक्की दिशादर्शक व प्रेरक ठरेल अशा सुंदर पद्धतीने समजावून सांगितले आहे. 'ध्यान म्हणजे काय' या प्रकरणाने सुरुवात करून त्याला साजेशी चित्रावली आणि वैज्ञानिक संदर्भ देऊन विषय अधिक सघन असा मांडला आहे. त्यामध्ये श्वेताश्वेतर उपनिषदे, गीता, शंकराचार्यांचे वाङ्मय, ज्ञानेश्वरांची साहित्य संपदा, तुकाराम, समर्थ रामदास, इत्यादी विविध अधिकारी मंडळींच्या वाङ्मयाचा योग्य संदर्भ देऊन विषयांची सुंदर पखरण केली आहे.

ध्यान विषयांतर्गत, 'काही 'नसणं' हेच तिथे 'असतं' आणि त्यालाच ध्यान म्हणतात ही व्याख्या केवळ मार्मिक व योग्य तर आहेच परंतु त्यामुळे अनेक साधकांच्या मनातील 'ध्यान केले' या वलगनेला योग्य ती मोजपट्टी लावून आत्मावलोकन करणे साध्य होईल, श्वेताश्वेतर उपनिषदातील

'बहिर्मुखस्य मन्त्रस्य वृत्तयो या प्रकीर्तिताः। ता एवान्तर्मुखस्यास्य शक्तयः परिकीर्तिताः॥

हे वचन समाविष्ट करून आपले म्हणणे ठामपणे प्रस्थापित केले आहे. ध्यान कोणी व कसे करावे? त्याचे प्रकार, अडथळे, अडथळ्यांचे निवारण, आहार-विहार, सत्कर्म, श्रद्धा व भक्ति, 'इत्यादी विविध ध्याना संबंधित पैलुंवर गुरुजींनी केलेले विवेचन हे केवळ तात्त्विक अथवा मोठमोठ्या ग्रंथातील वेचांचे संकलन नसून प्रत्यक्ष अनुभव व अनुभूतीतून प्रकट केलेले विचार असल्याने त्याला एक वेगळे वजन व परिणामकारकता आपोआप लाभते, अन् हेच या ग्रंथाच्या यशाचे रहस्य होय. कारण तात्त्विक विचार कुठेतरी तकलादू, मुलामा लावलेले अथवा नकली वाटतात परंतु अनुभवाच्या भट्टीतून बाहेर पडणारे विचार तेजस्वी व ओजस्वी असतात याचा संपूर्ण ग्रंथवाचन होईपर्यंत वारंवार प्रत्यय येतो. 'आधी केले मग सांगितले' याचे हे उत्तम उदाहरण असल्याने वाचकांच्या

हृदयामध्ये यातील विचार नक्कीच स्थिर होऊन प्रत्यक्ष कृती करण्यास प्रेरणादायी व चेतना देणारे असेच ठरतील असा विश्वास आहे.

नेहमीप्रमाणे प्रासादिक, मधाळ व मार्दवयुक्त भाषाशैली आणि योग्य आराखडा तयार करून एकेका विषयाचे हळुवारपणे विस्तारीत गेलेले प्रकरण परस्पर संबंध ठेवून संपूर्ण पुस्तकच एका बैठकीत वाचून काढण्यास प्रवृत्त करते व ध्यानमार्गी मंडळींनी जे ध्येय नजरेसमोर ठेवले त्या ध्येयाकडे सुलभपणे नेणारा हा ध्यानमार्ग सर्वांना स्फूर्तिदायक व आग्रहपूर्वक संग्राहक असाच आहे. सबब लेखक, प्रकाशक व अन्य साहाय्यकांना मनःपूर्वक धन्यवाद! आत्मोद्धारासाठी यातील विचार अत्यंत मौलिक आहेत.

