

# स्वामी मुक्तानंदांच्या वचनांवर ध्यान

ईस्टर पर्वांप्रीत्यर्थ सिद्धयोग सत्संग

ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

## समापन-विचार

या वर्षी, वर्ष २०२६च्या जानेवारी महिन्यापासून मी सिद्धयोग सत्संगामधील श्रीगुरुमाईच्या व बाबा मुक्तानंदांच्या वचनांवर 'ध्यान' याविषयीचे हे लेख लिहित आले आहे. आणि यापूर्वीदेखील, गेली अनेक वर्षे, वेगवेगळ्या संदर्भांमध्ये मी सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटसाठी श्रीगुरुंच्या शिकवणींविषयी लिहिले आहे. तरीदेखील, आजही मला या गोष्टीचे तेवढेच आश्चर्य वाटते की, या शिकवणींमध्ये अत्यधिक ज्ञान सामावलेले आहे—शिकण्यासाठी, अधिक जाणून घेण्यासाठी तसेच समजून घेण्यासाठी त्यांमध्ये खूप काही आहे. यामुळे जी गोष्ट घडली आहे, ती म्हणजे माझ्या अंतरी कुतूहलाचा आणि विस्मयाचा भाव अधिक वाढला आहे. मी श्रीगुरुंच्या वचनांसमवेत जितका अधिक वेळ घालवते, तितकी अधिक माझ्या अंतरी कृतज्ञता वाढत जाते. श्रीगुरुमाईची वचने, बाबांची वचने ही जीवनासाठी मूलभूत पथप्रदर्शक आहेत. ती *माझ्यासाठी* पथप्रदर्शक आहेत, *माझ्या* आयुष्यासाठी पथप्रदर्शक आहेत.

'स्वामी मुक्तानंदांच्या वचनांवर ध्यान,' चिंतनमननाच्या या शृंखलेत, 'चित्शक्ती विलास' या ग्रंथामधील त्या उताऱ्यावर केंद्रण केले गेले आहे, जो ईस्टर पर्वांप्रीत्यर्थ झालेल्या सत्संगामध्ये श्री. बेन विल्यम्स यांनी वाचला होता. ४ एप्रिल रोजी थेट व्हिडिओ प्रसारणाद्वारे झालेल्या या सत्संगाचे शीर्षक होते 'वसन्त के उमंगोत्साह को अपने श्वास में भर लो।' तुमच्या लक्षात आले असेल की, या विषयाचा उल्लेख मी वारंवार करत आले आहे.

श्रीगुरुमाईनी जेव्हा मला 'चित्शक्ती विलास' या ग्रंथामधील त्या उताऱ्याविषयी लिहिण्यास सांगितले, तेव्हा माझ्यासाठी ती मोठी सन्मानाची गोष्ट होती. त्यांनी मला हे समजावून सांगितले की, या उताऱ्यात बाबा मानवी शरीर आणि मानवी जीवन यांच्या मूल्याविषयी जे शिकवत आहेत, ते समजून घेणे आपल्यासाठी किती महत्त्वाचे आहे. मी या आव्हानासाठी उत्साहितदेखील होते. या उताऱ्यात जी कथा बाबा सांगतात, ती अतिशय स्पष्ट, संक्षिप्त आणि मुद्देसूद आहे. मी हे जाणून घेण्यास उत्सुक होते

की, ही कथा वाचल्यानंतर ज्या अंतर्दृष्टी सहजपणे समोर येतात, त्याव्यतिरिक्त आणखी कोणते नवीन व उपयुक्त विचार मी मांडू शकेन, जे तुम्हाला चिंतनमनन करण्यासाठी अतिरिक्त दृष्टिकोण देतील.

पाच भाग लिहिल्यानंतर, मला असे वाटते आहे की, जे साध्य करण्याचा उद्देश मी डोळ्यासमोर ठेवला होता तो मी पूर्ण करू शकले आहे. मी आत्मविश्वासाने जे सांगू शकते, ते म्हणजे, बाबांच्या वचनांमुळे चिंतनमननासाठी अगणित पैलू खुले झाले आहेत—असंख्य प्रश्न आपल्यासमोर प्रस्तुत झाले आहेत, जे आपण स्वतःला आणि इतरांना विचारू शकतो. इथे माझे जे विचार मी तुमच्यासमोर मांडले आहेत, ते तर अथांग सागरातील केवळ एका थेंबासारखेच आहेत. म्हणूनच, मी तुमच्यापैकी अनेक लोकांकडून जेव्हा ऐकले आणि वेबसाइटवर तुम्ही ज्या प्रतिक्रिया पाठवल्या आहेत त्या जेव्हा मी वाचल्या, तेव्हा हे पाहून मला आनंद झाला की, 'चित्शक्ती विलास' या ग्रंथामधील तो उतारा तुम्ही पुन्हापुन्हा वाचत आहात आणि या उताऱ्याविषयीच्या माझ्या विचारांसोबतच तुमच्या विचारांविषयीदेखील चर्चा करत आहात. मी तुम्हाला प्रोत्साहित करते की, या विषयावरील आपल्या सामूहिक अध्ययनाचे जरी समापन होत असले, तरी तुम्ही बाबांच्या या संपूर्ण महिन्यादरम्यान तुमच्या चर्चा व अन्वेषण करत राहावे. खरेतर, तुम्ही आता सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर या उताऱ्याचे श्री. बेन यांनी इंग्रजीमध्ये केलेले सुंदर वाचन ऐकू शकता, त्याचबरोबर तुम्ही त्याचे भाषांतरदेखील वाचू शकता.

मी इथे एक सावधगिरीची सूचना नक्कीच देऊ इच्छिते. श्रीगुरूंच्या वचनांमध्ये अनंत ज्ञान जरी निहित असले, तरी या शिकवणींविषयी आपल्या मनात येणारा प्रत्येक विचार विशेषत्वाने उपयुक्तच असेल असे गृहीत धरता येणार नाही. चिंतनमनन करणे आणि सतत विचार करत राहणे म्हणजे त्याच-त्याच विचारचक्रामध्ये अडकून राहणे यांमध्ये फरक असतो.

चिंतनमनन आपल्याला एका हितकारक दिशेला, एका लाभप्रद निष्कर्षाप्रत घेऊन जाते—आणि सिद्धयोग मार्गावर याचा अर्थ आहे की, चिंतनमनन आपल्याला स्वतःचा 'जीवभाव' आणि 'आत्मा' यांविषयी अधिक सखोल समज प्राप्त करण्याच्या दिशेने घेऊन जाते. दुसरीकडे, सतत एकाच गोष्टीविषयी विचार करत राहणे म्हणजे अत्यधिक प्रयत्न करूनही एकाच जागी अडकून राहणे, हे अगदी तसेच असते जसे चाक एकाच जागी फिरत राहते, पुढे सरकतच नाही. यामुळे ऊर्जा कोणत्याही अर्थपूर्ण दिशेला जात नाही. अर्थातच मी असे सुचवत नाही की, आता आपण कठोरपणे आणि काटेकोरपणे आपल्या विचारांवर बारकाईने लक्ष ठेवावे, आपल्या मनात जे काही उद्भवते त्यावर आपण टीका करावी अथवा त्याला दोष द्यावा किंवा आपल्या विचारांनी पूर्णपणे आकार घेण्यापूर्वीच आपण त्यांना दाबून टाकावे. किंबहुना मी हे नक्कीच सुचवते आहे की, आपण कोणत्या विचारांवर आपले लक्ष

एकाग्र करत आहोत याविषयी आपण जागरूक राहावे जेणेकरून आपल्या साधनेला आधार मिळेल आणि आपल्या वेळेचा आपण शक्य तितक्या उत्तम रीतीने उपयोग करू शकू.

याच अनुषंगाने, मी सजग राहण्याचा प्रयत्न केला आहे की, मी खरोखर *चिंतनमनन* करावे आणि त्यानंतरच मी 'ध्याना'च्या या शृंखलेच्या अंतर्गत माझ्या चिंतनमननाचे सार शक्य तितक्या सुस्पष्टपणे तुमच्यासमोर व्यक्त करावे. मला जवळून ओळखणारे लोक ही गोष्ट नक्कीच सांगतील की, माझ्याकडे कोणत्याही विषयांशी संबंधित विचारांची, कल्पनांची आणि मतांची कमतरता नसते. आणि इथे तर आपण एका विशिष्ट विषयावर केंद्रण करत आहोत, तो विषय आहे, शरीर. हा एक नाजूक विषय आहे, जो आपण विचारपूर्वक हाताळायला हवा; निदान इतके तर नक्कीच म्हणता येईल की, हा एक असा विषय आहे ज्याविषयी आपला दृष्टिकोण सहसा निष्पक्ष नसतो. आपल्या सर्वांना शरीर आहे आणि आपापल्या शरीराविषयी आपल्यापैकी प्रत्येकाचे आपापले विचार आहेत. त्या प्रवृत्तीला मीदेखील अपवाद नाही.

परंतु हीच गोष्ट या उताऱ्यातील बाबांच्या वचनांना इतकी विलक्षण बनवते. बाबांची वचने आपल्याला प्रोत्साहित करतात की, *आपण शरीरापासून वेगळे आहोत असे आपण समजावे* म्हणजे आपण देहभावापलीकडे जावे, एका अर्थाने बाबा आपल्याला सांगत आहेत की, आपण शरीरावर ज्या सांसारिक अपेक्षा लादतो, त्यांपासून आपण त्याची सुटका करावी; त्याच्याविषयी आपण जे योग्य-अयोग्य मूल्यमापन करतो, ते आपण करू नये; तसेच आपण त्याला दिखाव्यांच्या व गर्वाच्या ज्या जाळ्यांमध्ये अडकवून ठेवतो, त्यांपासून आपण त्याची मुक्तता करावी. बाबा आपल्याला प्रेरित करत आहेत की, आपण अधिक उन्नत दृष्टिकोण स्वीकारावा आणि हे समजून घ्यावे की, शरीर वास्तवात काय आहे आणि ते आपल्याला कुठे घेऊन जाते.

### A Body Is Divinity Expressed (ABIDE)

शरीर हे दिव्यतेचे प्रकट रूप आहे [वास करणे]

[A Body Is Divinity Expressed—या शब्दांचा अर्थ आहे, 'शरीर हे दिव्यतेचे प्रकट रूप आहे' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे 'ABIDE,' ज्याचा अर्थ आहे 'वास करणे.']

'ध्यान'च्या मागील दोन शृंखलांच्या 'समापन-विचारां'मध्ये मी तुम्हाला ते Acronym [अॅक्रोनिम] म्हणजे संक्षिप्त शब्द किंवा ते लघुरूप शब्द सांगितले होते, ज्यांची रचना मी श्रीगुरुमाईच्या शिकवणी

स्मरणात ठेवण्यास व माझ्या अध्ययनाला आधार मिळण्यासाठी केली होती. जसे की, त्यावेळी मी समजावले होते की, श्रीगुरुमाईमुळेच मी शिकण्याच्या आणि स्मरणात ठेवण्याच्या अशा स्मरणोपयोगी शब्दांची [mnemonic devices] उपयुक्तता जाणू शकले आहे आणि माझ्या मनात त्यांविषयी प्रशंसाभाव व कृतज्ञता आहे.

‘स्वामी मुक्तानंदांच्या वचनांवर ध्यान’ हे एकाच विषयावर आणि ‘चित्शक्ती विलास’मधील एकाच उताऱ्यावर केंद्रित असल्यामुळे मी पूर्ण प्रयत्न केला आहे की, मी एकच संक्षिप्त शब्द वा लघुरूप शब्द तयार करावा ज्याद्वारे ते विचार दर्शवले जातील, ज्यांचे अन्वेषण आपण आतापर्यंत केले आहे. ते लघुरूप आहे “A Body Is Divinity Expressed,” ज्याचा अर्थ आहे ‘शरीर हे दिव्यतेचे प्रकट रूप आहे’ आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून जो लघुरूप शब्द बनला आहे ‘ABIDE,’ त्याचा अर्थ आहे, ‘वास करणे.’ बाबांकडून आणि श्रीगुरुमाईकडून आपण शिकलो आहोत की, या शरीरात परमेश्वराचा वास आहे. हे शरीर परमेश्वराची अद्वितीय अभिव्यक्ती आहे. हे शरीरच ते माध्यम आहे, ज्याद्वारे आपण परमेश्वराला जाणू शकतो. याच कारणास्तव, बाबांच्या कथेमधील संतमहात्मा त्यांच्या शरीराबद्दल कृतज्ञतेने भारावून जातात आणि या भूतलावरील त्यांचा जीवनकाळ संपुष्टात येण्यापूर्वी ते त्यांच्या शरीराला आवर्जून धन्यवाद देतात.

श्रीगुरुमाईनी अनेक प्रसंगी सांगितले आहे की, बाबा मुक्तानंदांना भारताचे शास्त्रग्रंथ किती प्रिय होते. तेव्हा त्यांच्या या गोष्टीचा सन्मान ठेवण्याच्या उद्देशाने, या शास्त्रग्रंथांमध्ये शरीराविषयी काय सांगितले आहे ते मला पाहावेसे वाटले. स्पष्टपणे सांगायचे झाल्यास ते *खूप काही* सांगतात. आणि याविषयी ते अनेकदा अतिशय रचनात्मक आणि सुंदर उपमा देऊन सांगतात. श्रीमद्भगवद्गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण शरीराचा उल्लेख एक क्षेत्र म्हणून करतात, म्हणजे एक असे स्थान किंवा भूमी जिथे आणि ज्याच्या माध्यमातून मनुष्याला भगवद्ज्ञान प्राप्त होते.<sup>१</sup> त्याचबरोबर, कठोपनिषद्मध्ये शरीराचे वर्णन एका रथाच्या रूपात केले आहे, ज्याचा लगाम आहे मन, बुद्धी ही सारथी आहे आणि इंद्रिये तो रथ ओढणारे घोडे आहेत.<sup>२</sup>

इंद्रियांना दिलेली *घोड्यांची* उपमा ही एक अत्यंत अद्भुत उपमा आहे. या ‘अश्वाच्या वर्षात’ ती विशेषकरून समर्पक आहे. [चीनी राशिचक्रानुसार वर्ष २०२६ हे ‘अश्वाचे वर्ष’ आहे.] [तुम्हाला कदाचित आठवत असेल की, ‘ध्यान’च्या या शृंखलांमध्ये आपण अश्वशक्ती म्हणजेच horsepower विषयी चर्चा केली आहे.] अश्वांमध्ये म्हणजेच घोड्यांमध्ये प्रचंड प्रमाणात ऊर्जा व ताकद असते. ते भूतलावर जवळजवळ कोणत्याही गंतव्यस्थानापर्यंत पोहोचू शकतात. गंतव्यस्थान कोणते असावे हे

निवडणे आणि त्या मुक्कामी पोहोचेपर्यंत मार्गावर टिकून राहण्यासाठी जे कौशल्य व अनुशासन आवश्यक असते, त्यांचा विकास करणे हे त्या घोडेस्वारावर अवलंबून असते.

इंद्रियांच्या बाबतीतही असेच आहे. श्रीगुरुमाईनी आणि बाबांनी शिकविले आहे की, इंद्रिये अत्यंत शक्तिशाली असतात आणि ती *निष्पक्षही* असतात—सांगायचे तात्पर्य हे आहे की, त्यांची ऊर्जा कोणत्याही एकाच दिशेने जाण्यासाठी बांधील नसते. इंद्रियांची शक्ती आणि बदलत राहणारी इंद्रियांची दिशा यांचा हा मेळ अत्यंत सामर्थ्यशाली असतो; ऊर्जेचे हे भांडार आपल्या अंतरी विद्यमान आहे आणि ते एका दिशेने प्रवाहित होण्याची फक्त वाट पाहते आहे. जीवनाचा आपला अनुभव आणि आपण या जीवनात जे साध्य करतो, ते बऱ्याच प्रमाणात यावर अवलंबून असते की, आपण या ऊर्जेला कोणती दिशा देतो. आपण तिला कुठे स्थिर होऊ देतो. आपण तिला कुठे वास करू देतो.

‘स्वामी मुक्तानंदांच्या वचनांवर ध्यान’च्या शृंखलेतील प्रत्येक भागाच्या शेवटी मी पाच इंद्रियांपैकी एका इंद्रियाचा उल्लेख केला आणि हे सांगितले की, आपण कशा प्रकारे त्याचा अर्थपूर्ण पद्धतीने उपयोग करू शकतो. हा प्रयत्न करण्यामागे माझा हेतू तुम्हाला आणि स्वतःलाही याची आठवण करून देण्याचा होता की, बाह्य रूपाने आपला सामना कितीही विषयांशी जरी झाला, ज्यांमुळे आपल्या इंद्रियांची ऊर्जा बाहेरच्या दिशेला जाण्यास प्रवृत्त होईल, तरीदेखील आपण एक वेगळी निवड करू शकतो. आपली बुद्धी ही सारथी आहे; आपले मन हे लगाम आहे. आपल्यापाशी ती क्षमता आणि निवड करण्याचा स्वतंत्र अधिकार आहे, ज्यायोगे आपण अतिशय सौम्यतेने त्या ऊर्जेला अंतरीच्या दिशेने वळवू शकतो, आपण तिला अंतरी नेऊ शकतो जे परमेश्वराचे धाम आहे. अर्थातच, असे करण्याचा एक आश्चर्यकारक परिणाम हा होतो की, आपले बाह्य जगत आपल्याला नव्या रूपात दिसू लागते. तेव्हादेखील आपण या जगाच्या क्रियाकलापामध्ये सहभागी होत असतो, आपण त्याचा आनंद घेत असतो आणि त्याविषयी कृतज्ञ असतो, परंतु आपले हित अथवा आपले सुख-समाधान हे केवळ जगाच्या चढउतारांवरच अवलंबून राहिलेले नसते. आपण परिस्थितींना बळी पडत नाही.

जसे की, मी आधीच तुमच्यासमक्ष याची एक झलक प्रस्तुत करते आहे की, ‘ध्यान’च्या या शृंखलेमागचा माझा हेतू काय होता, आणि याव्यतिरिक्त मी तुम्हाला आणखी काही सांगू इच्छिते. मला खातरी आहे की, तुम्ही या लेखांच्या इंग्रजी पृष्ठांवर दाखवलेली हंसाची प्रतिमा पाहिली असेल. कदाचित तुमच्या हे लक्षात आले असेल की, प्रत्येक नव्या भागागणिक तो हंस भरारी घेण्यासाठी त्याचे पंख हळूहळू पसरवतो आहे. मला हे सांगताना आनंद होतो आहे की, भरारी घेण्याच्या हंसाची काही छायाचित्रे,

तुम्ही म्हणजेच संघम्मधील सिद्धयोग्यांनी तसेच नवीन साधकांनी काढून सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटला पाठवलेल्या छायाचित्रांवर आधारित आहेत.

मला हेदेखील समजावून सांगावेसे वाटते की, हंसाची प्रतिमा का दिली गेली आहे. श्रीगुरुमाईंनी सत्संगांमध्ये अनेकदा सांगितले आहे की, सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवरील डिझाईन्सचा एक विशिष्ट अर्थ आणि उद्देश असतो. इथेही तसेच आहे.

भारतीय शास्त्रग्रंथांमध्ये हंसाचे अनेक प्रतीकात्मक अर्थ आहेत. हंस ज्या अनेक गोष्टींचे प्रतीक आहे, त्यांपैकी एक आहे जीवात्मा, जो एका पाठोपाठ एक असे जन्म तोपर्यंत घेत राहतो, जोपर्यंत तो साधनेद्वारे अखेरीस मुक्त होत नाही. 'स्वामी मुक्तानंदांच्या वचनांवर ध्यान'मध्ये हंसाची ही प्रतिमा स्वातंत्र्याच्या दिशेने क्रमाक्रमाने होत जाणारी हीच गतिशीलता दर्शवते आहे—म्हणजे ती असे दर्शवते की, एक मनुष्य शरीराच्या माध्यमातून 'ते' प्राप्त करतो, जे शरीराच्या पलीकडे आहे.

आणि, चिंतनमननाच्या या शृंखलेसाठी हंसाची प्रतिमा इतकी अचूक, इतकी समर्पक का आहे याचे आणखी एक कारण आहे. बाबांना अनेकदा 'स्वामी मुक्तानंद परमहंस' असे संबोधित केले जात असे. भारतीय परंपरेमध्ये 'परमहंस' ही उपाधी त्या आत्मज्ञानी महात्म्यांसाठी प्रयुक्त करण्यात येते, जे त्या स्वातंत्र्याचे मूर्तरूप असतात, ज्याचे हंस प्रतीक आहे. म्हणून इथे जेव्हा मी हंसाची प्रतिमा पाहते, क्रमाक्रमाने होणाऱ्या त्याच्या हालचालींची एका चलचित्राप्रमाणे माझ्या मनात कल्पना करते, जेव्हा मी तो हंस भरारी घेत असल्याची कल्पना करते, तेव्हा मला बाबांचे स्मरण होते. बाबा आपल्या भक्तांसाठी कोण होते आणि कोण आहेत, आणि जो वारसा ते या जगाला देऊन गेले आहेत, त्याचा विचार माझ्या मनात आल्यावाचून राहत नाही.

स्वामी मुक्तानंदांच्या वचनांवरील माझी चिंतनमनने वाचल्याबद्दल व इंग्रजी भाषेत ती ऐकल्याबद्दल तुम्हाला पुन्हा एकदा धन्यवाद. मी जे लिहिले आहे त्याविषयी तुम्ही ज्या प्रतिक्रिया पाठवल्या, मी जे प्रश्न विचारले त्याची जी उत्तरे तुम्ही लिहून पाठवलीत आणि बाबांच्या शिकवणींविषयी तुमचे स्वतःचे अनुभव आणि तुमची समज सांगितलीत, त्याबद्दल अनेकानेक आभार. मी जर विचार केला की, एखाद्या एकांतस्थानी बसून श्रीगुरुंच्या वचनांवर चिंतनमनन करण्याव्यतिरिक्त अशी कोणती कार्ये आहेत, जी केल्याने माझ्या वेळेचा उपयोग अर्थपूर्ण पद्धतीने होतो, तेव्हा मला असे आढळून येते की, अशी कार्ये फारच कमी असतील. पण मला जर त्यातून निवड करायची झाली, तर ते कार्य असेल, अशा प्रकारे तुम्हा सर्वासमवेत आपल्या या डिजिटल साधना सर्कलमध्ये श्रीगुरुंच्या वचनांवर चिंतनमनन करणे.

चिंतनमननाच्या या शृंखलेचे समापन करताना मी एका शांतिमंत्राचे शब्द व त्याचा अर्थ उद्धृत करू इच्छिते. सिद्धयोग मार्गावर आपण श्रीगुरुकृपेचे आवाहन करण्यासाठी हा शांतिमंत्र गातो.

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ. [ज्ञानाच्या या अध्ययनाद्वारे]

गुरू व शिष्य, आम्हा दोघांचे रक्षण होवो.

हे ज्ञान आम्हा दोघांना पोषित करो.

आम्ही दोघांनी सामर्थ्यासह आणि ऊर्जेसह एकत्र कार्य करावे.

आमचे ज्ञान तेजयुक्त असो.

आम्हाला एकमेकांविषयी कधीही द्वेष नसो.

ॐ. शांती. शांती. शांती.<sup>३</sup>

सद्गुरुनाथ महाराज की जय!



© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

<sup>१</sup> श्रीमद्भगवद्गीता, १३.१.

<sup>२</sup> कठोपनिषद्, १.३.३-४.

<sup>३</sup> इंग्रजी भाषांतर © २०२६ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®.