संतुलन

‘आनंदमय जन्मदिवस’ याप्रीत्यर्थ
गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी निवडलेला एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यानशिक्षक ऑलिव्हर हिल यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

सिद्धयोग मार्गावर, ‘संतुलन’ हा दिव्य सद्‌गुण आंतरिक शमस्थितीशी किंवा मनाच्या समत्वाशी निगडित आहे. संस्कृतमध्ये, ‘संतुलन’ शब्दाला ‘समत्व’ किंवा ‘समता’ म्हटले जाते, अर्थात ‘मनाची संतुलित स्थिती’. संतुलन ती आंतरिक स्थिती दर्शवते, जी साधनेच्या फलस्वरूप प्राप्त होते तसेच संतुलन तो प्रयत्नदेखील दर्शवते ज्याचा अभ्यास आपण ती आंतरिक स्थिती प्राप्त करण्यासाठी करू शकतो.

भारताचा महान ग्रंथ, श्रीमद्‌भगवद्‌गीतेत भगवान श्रीकृष्ण आपला शिष्य, अर्जुनाला सांगतात :

> योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
> सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ २.४८॥
>
> हे अर्जुना, आसक्तीचा त्याग करून, यशाच्या वा अपयशाच्या प्रति तटस्थ राहून, योगात दृढ होऊन, आपली कर्मे कर. असे म्हटले जाते की, मनाचा समत्वभाव हाच योग आहे.[१]

इथे, भगवान कृष्ण शिकवत आहेत की मनाचा समत्वभावच—ज्याला आपण संतुलनदेखील म्हणू शकतो—योगाचे सार आहे. आणि ही स्थिती प्राप्त करण्यासाठी ते एक सूत्र सांगतात : आपण आत्मा आहोत हा बोध धारण करून कर्मे कर आणि त्या कर्मांची फळे समर्पित कर. म्हणजे, प्रत्येक परिस्थितीत आपण कोणत्याही स्वार्थाविना ते करावे जे करणे आवश्यक आहे—आपण आपले कर्तव्य अशा प्रकारे पार पाडावे ज्यायोगे सर्वांचेच कल्याण होईल. एक संतुलित मन प्राप्त करण्यासाठी आपण इच्छांचा त्याग करण्याचा अभ्यास करू शकतो. आपल्या कर्मांच्या परिणामांना भगवंताला केलेल्या अर्पणाच्या स्वरूपात पाहणे, किंवा आपल्या स्वतःच्याच इच्छांची पूर्ती करण्याऐवजी प्रत्येक क्षणाच्या मागण्यांची पूर्तता करण्यासाठी प्रयत्नशील राहणे, हे या अभ्यासात समाविष्ट असू शकते.

श्रीगुरुमाईंनी, *The Yoga of Discipline* या आपल्या पुस्तकात एका खऱ्या साधकाच्या मनोवृत्तीचे वर्णन केले आहे. गुरुमाईंचे शब्द याविषयीचे व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करतात की, आपण कशा प्रकारे 'योगामध्ये दृढ' होऊ शकतो.

> एक खरा साधक जगताला समतेच्या दृष्टिकोनातून, समत्वबोधाने पाहतो. एक खरा साधक त्या 'एकालाच' सर्वत्र पाहतो; तो जगताला भगवंताच्या नेत्रांनी पाहतो. एक खरा साधक 'समता' म्हणजे मनाची संतुलित स्थिती टिकवून ठेवतो ज्यामध्ये त्याचे केंद्रण परमोच्चावर असते. जो खरा साधक आहे, तो जगाकडे अशाच प्रकारे पाहतो. आणि हा समत्वबोध प्राप्त करण्याचा एकमेव उपाय हा आहे की, आपल्या मनाला पुन्हापुन्हा परम सत्यावर, भगवंतावर केंद्रित करणे.[२]

श्रीगुरुमाई आपल्याला सांगतात की, आपण आपल्या मनाला परम सत्यावर केंद्रित करून संतुलनाच्या स्थितीचा विकास करू शकतो—आणि असे करण्यासाठी आपण आपल्या जीवनातील नित्य-परिवर्तनशील परिस्थितींच्या पलीकडे पाहून मनाला अपरिवर्तनशील आत्म्याच्या अनुभवात दृढतेने स्थिर करावे; प्रत्येक अनुभवाच्या मुळाशी असलेल्या दिव्य चेतनेला जाणावे, आणि आपला बोध पुन्हापुन्हा या परम सत्यावर आणावा.

जेव्हा आपण समता अर्थात मनाची संतुलित स्थिती प्राप्त करण्यासाठी प्रयत्न करतो, तेव्हा आपण दैनिक जीवनातील चढउतार हाताळण्याच्या कौशल्यांचादेखील विकास करतो. यद्यपि कधीकधी आपल्याला असे वाटू शकते की, जीवनाच्या ताणलेल्या दोरावरून चालताना आपण डगमगत आहोत, तथापि आपल्या अंतरात स्थिरता टिकवून ठेवण्याच्या आपल्या निरंतर प्रयत्नांमुळे, आपल्यात पुन्हापुन्हा उठून उभे राहण्याची क्षमता असते, जेणेकरून आपण संतुलित राहू शकू.

संतुलनासाठी अभिकथन

मी मनाच्या समत्वस्थितीसह जगाकडे पाहतो.

[अभिकथन—ते कथन ज्याचे जागरूकतेसह वारंवार उच्चारण केले जाते, जेणेकरून ते आपल्या चेतनेत स्थिरावेल.]

[1] भगवद्गीता, २.४८; स्वामी कृपानंद यांच्याद्वारे संपादित, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* [ऑल्बनी, न्यूयॉर्क : SUNY प्रेस, १९८९] पृ २७.

[2] गुरुमाई चिद्विलासानंद, *The Yoga of Discipline* [साउथ फॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन, १९९६] पृ १९१.

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.