सहजता

‘आनंदमय जन्मदिवस’ याप्रीत्यर्थ
गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी निवडलेला एक सद्गुण

सिद्धयोग ध्यानशिक्षिका गीता हद्दाद यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

‘सहजता’ यासाठी इंग्रजी भाषेतील शब्द आहे, Easefulness [ईझफुलनेस]. इंग्रजी भाषेच्या शब्दकोशात ईझफुलनेस [सहजता] या शब्दाची व्याख्या आहे, स्वास्थ्याची आणि स्थिरचित्ततेची स्थिती, मनाच्या प्रशांतीची स्थिती. संस्कृतमध्ये सहजता या शब्दाचे एक भाषांतर आहे ‘सुखम्’ ज्याचा अर्थ आहे ‘आराम’ किंवा ‘निवांतपणा’ तसेच ‘सहजता.’

आपल्या स्वतःच्याच अंतर्निहित शांतीपूर्ण आनंदमय स्थितीच्या संपर्कात राहिल्याने खरी सहजता प्राप्त होते. कठोर परिश्रम करावे न लागणे किंवा भौतिक धनसंपत्ती असणे, यालाच बहुधा एक सहजतापूर्ण व सुखमय जीवन समजले जाते. परंतु बाहेरून दिसणारी सहजता व सुख या गोष्टीची गॅरंटी देत नाहीत की, आंतरिक स्थितीदेखील सहजतापूर्ण आणि सुखमय असेल—अखेरीस, एखाद्या छानशा दिवशी झुल्यावर झुलतानाही आपण मानसिक अस्वस्थता अनुभवू शकतो.

या नित्य परिवर्तनशील जगात, सहजतापूर्ण स्थिती टिकवून आपले कार्यकलाप करत राहणे ही एक कला आहे जी आपण शिकू शकतो. ही कला शिकण्यासाठी आपल्याला प्रयत्न करावाच लागेल आणि एक अत्यंत प्रभावी प्रयत्न जो आपण करू शकतो, तो म्हणजे ध्यानाच्या सहजतापूर्ण अभ्यासाचा विकास करणे.

योगसूत्रांमध्ये, ऋषी पंतजली ध्यानासाठीच्या सर्वोत्तम आसनाचे वर्णन करण्यासाठी ‘सुखम्’ शब्दाचा प्रयोग करतात :

स्थिरसुखमासनम् ॥ ३.४६ ॥

आसन स्थिर असावे आणि सुखदायकही असावे.[१]

हे सूत्र केवळ ध्यानासाठी उपयुक्त ठरेल असे आसन कसे असावे याचेच वर्णन करत नाही, तर प्रयत्न आणि सहजता यांच्यामधील परस्पर संबंधही दर्शवते जो आध्यात्मिक साधनेचा आधारच आहे.

आपण जेव्हा ध्यानासाठी बसतो, तेव्हा सरळ, ताठ आसनात बसण्याकरता आणि ते आसन स्थिर ठेवण्याकरता प्रयत्न करावा लागतो. आसनाची ही स्थिरता अंतरात केंद्रण करण्याकरता आणि—सहजपणे—ध्यानात उतरण्याकरता साहाय्य करते. जेव्हा आपण दिवसानुदिवस ध्यान करण्याकरता दृढ प्रयत्न करत राहतो, तेव्हा जी शांती आपण ध्यानात अनुभवतो, ती आपल्या प्रत्येक कृतीचा आधार बनू लागते. आपल्याला असे आढळून येते की ज्याप्रमाणे ध्यान करताना आपण आपले अवधान विचारांपासून परत आत्म्याकडे वळवण्याची निवड करतो, त्याचप्रमाणे प्रत्येक वेळी बोलण्याच्या किंवा एखादे कृत्य करण्याच्या आधी आपण ही निवड करू शकतो की, आपण थोडे थांबावे, पूर्ण सहजतेच्या त्या व्यापक आणि विश्रांतिमय स्थानाचे स्मरण करावे आणि स्वतःला पुन्हा त्याच्याशी जोडून घ्यावे.

श्रीगुरुमाई सांगतात की आपण जी कार्ये करतो, त्यांवर जेव्हा आपण आपले लक्ष एकाग्र ठेवायला शिकतो, तेव्हा ते आपल्याला पूर्ण स्थिरतेच्या त्या स्थितीप्रत घेऊन जाते, ज्या स्थितीतून सहजता उदित होते. गुरुमाई म्हणतात :

> तुमच्या सर्व कृतींच्यामध्ये पूर्ण स्थिरता आहे. आणि मग तुम्ही जेव्हा एखादे कार्य करता, ते अस्वस्थतेला वशीभूत होऊन नव्हे, तर तुम्ही कार्य करता आंतरिक मौनाच्या प्रेरणेने. तुमची कर्मे जेव्हा इथून, या आंतरिक मौनातून जन्मास येतात तेव्हा तुम्ही असीम आनंद, परम सुख अनुभवता. मग तुम्ही जिथे कुठे जाता, तुम्ही पूर्णतः सहज असता, तुम्ही पूर्णतः निवांत, आरामशीर असता.[२]

अभ्यास करत राहिल्याने, आपण आपल्या व्यस्त जीवनामध्येदेखील, स्वतःच्या अस्तित्वाच्या नैसर्गिक सहजतेच्या संपर्कात येतो. आपण अंतरातील स्थिरतेचा व शांततेचा आनंद घेतो आणि आंतरिक स्थिरतेच्या व शांततेच्या त्याच स्थानाशी जोडलेले राहून जगाशी व्यवहार करतो, अर्थात आपण सहजतापूर्ण राहून जगाशी व्यवहार करतो.

सहजतेसाठी अभिकथन

मी प्रत्येक पाऊल सहजतेने टाकतो.

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

[१] योगसूत्र ३.४६; क्रिस्टोफर चॅपल आणि योगी आनंद विराज [भाषांतर], *The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation* [दिल्ली, भारत : श्रीसत्‌गुरु पब्लिकेशन्स, १९९०] पृ. ७७.

[२] गुरुमाई चिद्विलासानंद, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan* पत्रिका, अंक ३२, *Honoring Work*, पृ. ७०.

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