प्रसन्नता

‘आनंदमय जन्मदिवस’ याप्रीत्यर्थ
गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी निवडलेला एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यानशिक्षक बेन विलियम्स्‌ यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

संस्कृत शब्द ‘आनंद’, हा गहन तृप्ती प्रदान करणारी ती प्रसन्नता दर्शवतो, जी अहेतुक आहे आणि त्यांच्यासाठी सदैव उपलब्ध आहे, जे तिच्या अमृताचा स्वाद घेण्यासाठी, तिच्या स्वरूपाला स्पर्श करण्यासाठी, तिचे मधुर स्वर ऐकण्यासाठी, तिच्या तेजाची अनुभूती करण्यासाठी, तिचा सुगंध आपल्या श्वासात भरून घेण्यासाठी आणि तिच्या चमचमणाऱ्या सौंदर्यात तल्लीन होण्यासाठी पूर्णतः प्रयत्नशील राहतात. हेच आत्म्याचे स्वरूप आहे, आध्यात्मिक यात्रेचे गंतव्यस्थान आहे. जेव्हा आपल्याला आत्मानुभूती होते, तेव्हा आपण आनंदाच्या लहरींनी भरून जातो.

सिद्धयोगाच्या साधनेद्वारे आपण ज्या प्रसन्नतेला, ज्या आनंदाला अनावृत करतो, ती एखादी क्षणिक अनुभूती नसते; ती ‘योग्य’ किंवा 'अचूक’ परिस्थितींवर अथवा या गोष्टीवर अवलंबून नसते की, सर्वकाही आपल्या योजनेनुसारच घडेल. एक सद्‌गुण म्हणून प्रसन्नतेचा विकास करण्यासाठी—आपल्या कृतींमधून या सद्‌गुणाला निरंतरपणे चमचमू देण्यासाठी—आपण अशी समज किंवा बोध बाळगण्याचा प्रयत्न करू शकतो की, आपल्या अंतरी तसेच आपल्या सभोवतालच्या प्रत्येक गोष्टीत हर्ष विद्यमान आहे.

The Yoga of Discipline [द योग ऑफ डिसिप्लिन्‌], या पुस्तकात श्रीगुरुमाई लिहितात :

> परमानंदरूपी सूर्योदय ब्रह्मांडाच्या कणाकणात चमचमतो, तर मग नित्य नव्या आनंदाचे प्राशन करून नवीन बोधाने प्रेरित का होऊ नये?[१]

भारताच्या सर्व शास्त्रग्रंथांमधून हे सत्य सदैव प्रतिध्वनित होत आले आहे. ऋषिमुनी आपल्याला याचे स्मरण करवून देतात की, हे विश्व परमानंदाने व्याप्त आहे; सर्वकाही परमानंदातून उदित होते व त्यातच विलीन होते; आपल्यापैकी प्रत्येकजण परमानंदाच्या या महान शक्तीने सतत आच्छादलेला असतो, सदैव वेढलेला असतो. आपल्याला करायचे हे आहे की, आपण त्या परमानंदाला ओळखायला शिकावे.

कधीकधी, कदाचित आपल्याला वाटू शकते की, असा सूक्ष्म व दिव्य दृष्टिकोन हा बाहेरील एखादी गोष्ट आहे, तो आपला स्वतःचा अनुभव नाही. निरंतर टिकून राहणारा प्रसन्नतेचा भाव प्राप्त होणे बहुधा अवघड असते. नेमक्या याच कारणास्तव, श्रीगुरुमाई आपल्याला प्रोत्साहित करतात की, आपण "नित्य नव्या आनंदाचे प्राशन करत राहावे," आपण स्थिर व दृढ आध्यात्मिक अनुशासनाद्वारे प्रसन्नता या सद्‌गुणाच्या दिशेने वाटचाल करावी. प्रसन्नता आपल्यापर्यंत येण्याची वाट पाहण्याऐवजी, आपण योगीजनांप्रमाणे सक्रिय भूमिका धारण करू शकतो; सिद्धयोगाच्या शिकवणी आपल्या जीवनात उतरवण्याद्वारे आपण शिकू शकतो की, आपण त्या सूक्ष्म आनंदाशी अनुसंधान साधत राहावे जो क्षणोक्षणी स्पंदित होतो आहे.

विज्ञानभैरव यामध्ये आपल्याला हा व्यावहारिक निर्देश मिळतो की आपण प्रसन्नतेचा विकास कसा करावा :

> यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत् ।
> तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते ॥ ७४ ॥
>
> व्यक्तीच्या मनाला जिथे-जिथे गहन प्रसन्नता मिळेल,
> तिथेच त्याच्या मनाला एकाग्र होऊ द्या.
> अशा प्रत्येक परिस्थितीत, परमानंदाचे स्वरूप प्रकट होईल.[२]

आपल्या जीवनात प्रसन्नता कोणत्याही स्वरूपात स्फुरित झाली तरी, ते परमानंदाचे प्रवेशद्वार बनू शकते. आपण जर बारकाईने याकडे लक्ष दिले की, ते काय आहे ज्यामुळे आपले हृदय हर्षभरित होते आणि मग जर आपण जाणीवपूर्वक आपले लक्ष मनातील त्या हर्षाच्या स्रोतावर एकाग्र केले, तर आपण त्या सूक्ष्म आनंदाला अनावृत करतो, जो संपूर्ण सृष्टीच्या केंद्रस्थानी विद्यमान आहे.

जसजसे आपण बाह्य जगतात व्याप्त असलेल्या आनंदाचा बोध अधिकाधिक विकसित करत जातो, तसतसे आपण आपल्या अंतरातील प्रसन्नतेचा स्रोत जाणण्यातदेखील अधिकाधिक पारंगत होत जातो. मनाला शांत करणे हे आपल्याला आंतरिक तृप्तीप्रति ग्रहणशील बनवते. अंतरात्म्याचा हा स्वाभाविक आनंद, ही स्वाभाविक प्रसन्नता बाह्य मागण्यांवर, परिस्थितींवर किंवा अटींवर अवलंबून नाही, कारण जसे श्रीगुरुमाई शिकवतात की, हा परमानंद म्हणजे चेतनेची केवळ एक अवस्था नाही, तो खुद्द आपणच आहोत.

प्रसन्नतेसाठी अभिकथन

मी आनंदाच्या लहरींनी भरलेलो आहे.

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

---

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

[२] *विज्ञानभैरव,* ७४; गुरुमाई चिद्विलासानंद, *Inner Treasures* [साउथ फॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन, १९९५] पृ. २८-२९.

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