प्रेम

‘आनंदमय जन्मदिवस’ याप्रीत्यर्थ
गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी निवडलेला एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यानशिक्षक पॉल हॉकवुड यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

प्रेम हे आपल्या जोडीदारासाठी चहा बनवण्याइतके साधे आणि सहजसोपेही असू शकते तसेच ते प्रत्येक क्षणी भगवंताच्या सर्वव्यापक हृदयाची अनुभूती करण्याइतके गहनदेखील असू शकते. प्रेम, हे सर्वोच्च अर्थाने, भगवंताचे सर्वातीत, सर्वसमावेशक सारतत्त्व आहे, जे सृष्टीमध्ये विस्तीर्ण तसेच सर्वसाधारण अशा दोन्ही रूपांत सर्वत्र प्रकट होते. प्रेम हे इतके शांत व मृदुल भासू शकते जणू पानावरून ओघळणारा पावसाचा थेंब आणि ते ताऱ्यांप्रमाणे विशालदेखील भासू शकते. प्रेम हे अनंततेचे प्रकट रूप आहे.

असे काही मार्ग कोणते आहेत ज्यांच्याद्वारे आपण प्रेम अनुभवतो आणि ज्यांच्या साहाय्याने आपण एका सद्‌गुणाच्या रूपात प्रेमाचा अभ्यास करावा? संस्कृतमध्ये असे अनेक शब्द आहेत जे प्रेमाचा किंवा प्रीतीचा भाव व्यक्त करतात, तथापि हा भाव सर्वाधिक व्यापक रूपात ज्या संस्कृत शब्दामध्ये सामावलेला आहे, तो शब्द आहे, ‘प्रेम’. हा शब्द जिव्हाळा, औदार्य, सहृदयता आणि करुणा हे गुण व्यक्त करतो. इंग्रजी भाषेमध्ये प्रेमासाठी प्रयोगात आणला जाणारा शब्द love [लव्ह] हा गहिरे वात्सल्य किंवा ममता, भक्ती आणि प्रशंसा[१] या भावांशीदेखील निगडित आहे. प्रेमाचे हे गुण, त्या पद्धतींकडेदेखील संकेत करतात, ज्यांद्वारे आपण एका सद्‌गुणाच्या रूपात प्रेमाला अभिव्यक्त करतो : आपण अशा प्रकारे बोलू शकतो आणि कृती करू शकतो की, ज्यातून आपल्या हृदयातील प्रेम व्यक्त होईल.

गहनतम स्तरावर, आपण प्रेमाचा अनुभव आपल्या अंतरतम स्वरूपाच्या रूपात आणि समस्त सृष्टीच्या मूलभूत स्वभावाच्या रूपात करतो. आपल्याला भगवंताच्या उपस्थितीची अनुभूती त्या विशुद्ध, सर्वव्यापी प्रेमाच्या रूपात होते जे आपल्या अंतरीही आहे आणि समस्त सृष्टीमध्येदेखील व्याप्त आहे, आणि मग आपले जीवन या प्रेमाची एक जिवंत अभिव्यक्ती बनते.

अशा प्रकारचे प्रेम अनुभवण्यासाठी काय करावे लागते? श्रीगुरुमाई समजावतात की, कशा प्रकारे ध्यान एका साधकाच्या अंतरी विशुद्ध प्रेमाची अनुभूती जागृत करते, त्याचे ज्ञान करविते :

> तुम्ही जेव्हा ध्यानाला बसता, तेव्हा सुरुवातीला कदाचित तुम्हाला वाटेल, "प्रेम जर सर्वत्र आहे, तर मी ध्यान का करावे?" तुम्ही ध्यान करता ते भक्तीला उन्मुक्त करण्यासाठी, तुमच्या अस्तित्वात प्रेम मुक्तपणे प्रवाहित व्हावे यासाठी. तुम्ही जर हे प्रेम अंतरात अनुभवले नाही, तर मग तुम्ही ते बाहेर कितीही अनुभवा, तुम्हाला त्याचे मूल्य खरोखरच कळणार नाही. एकदा का ही अनुभूती आली, की मग तुम्ही कोठेही जा, तुम्हाला केवळ तेच दिसेल. तुम्ही फक्त तेच अनुभवाल.[२]

तुम्ही जसजसे अंतर्मुख होत जाता, तसतसे तुमच्याच अंतरी सदैव विद्यमान असलेल्या प्रेमाप्रति जागरूक होण्याची तुमची क्षमता अधिकाधिक वाढत जाते. तुम्हाला असे आढळून येते की, आपुलकी, विस्मय, तृप्ती आणि शांती यांचा तुम्हाला होत असलेला प्रत्येक अनुभव हा या आंतरिक प्रेमाचेच एक प्रतिबिंब आहे. तुम्ही जेव्हा स्वतःच्या बाहेर समाधान शोधणे बंद करता, जेव्हा तुम्ही तुमच्याच अंतरातील प्रेमाच्या विशाल अवकाशात अधिकाधिक अवधानासह प्रवेश करत जाता, तेव्हा तुम्हाला प्रेमाची जी अनुभूती होते ती सर्वकाही स्वतःमध्ये सामावून घेते.

'भक्तिसूत्र' या आपल्या ग्रंथामध्ये देवर्षी नारद सर्वोच्च प्रेमाला "परम प्रेम" म्हणतात; आणि ते म्हणतात की, हे "परम प्रेम" मूलतः अवर्णनीय आहे आणि समस्त विचार-प्रक्रियांच्या [मानसिक क्रियाकलापाच्या] आणि भाषांच्या पलीकडचे आहे :

> अनिर्वचनीयं प्रेमस्वरूपम् ॥ ५१ ॥
>
> प्रेमाचे मूळ स्वरूप शब्दांमध्ये व्यक्त करता येत नाही.[३]

नारद मुनी म्हणतात की, परम प्रेम हे 'अनिर्वचनीयं' आहे—असे सत्य जे शास्त्रग्रंथांमधील शिकवणींच्या, व्याख्यांच्या, वाणीच्या, शब्दांच्या आणि ध्वनींच्या पलीकडचे आहे—असे सत्य जे इतके शुद्ध आणि इतके गहन आहे की, मानसिक शक्तींना त्याचे आकलनच होत नाही. प्रेम हे ईश्वराचे अवर्णनीय, अपरिमित असे सारतत्त्व आहे आणि त्याला केवळ हृदयाद्वारेच जाणता येऊ शकते. चिंतन करण्यासाठी किती अद्‌भुत शिकवण! प्रेमाविषयी विचार करण्याऐवजी, आपण अंतरात प्रेमाच्या शब्दरहित, व्यापक उपस्थितीचे अन्वेषण करून स्वतःच्याच अस्तित्वात प्रेमाचा प्रत्यक्ष अनुभव करण्याचा अभ्यास करू शकतो.

नारद मुनी आपल्याला मार्गदर्शन करण्यासाठी ‘स्वरूपम्’ या शब्दाचाही प्रयोग करतात, जेणेकरून आपण हे जाणावे की, विशुद्ध प्रेम हे आपले सत्यतम स्वरूप आहे. संस्कृत शब्द ‘रूपम्’ हा एखाद्या गोष्टीच्या रूपाचे-आकाराचे द्योतक आहे म्हणजेच त्या गोष्टीचा स्वभाव, तिचे गुणधर्म, आकार आणि सौंदर्य यांचे द्योतक; आणि ‘स्व’ हा शब्द दर्शवतो की, एखादी गोष्ट एखाद्या व्यक्तीची स्वतःची आहे. तेव्हा, ‘प्रेमस्वरूपम्’ या शब्दाचा अर्थ आहे, ‘परम प्रेमाचा मूलभूत स्वभाव किंवा स्वरूप.’ ‘भक्तिसूत्रा’च्या संदर्भात सांगायचे झाल्यास, नारद मुनी आपल्याला पुन्हापुन्हा याचे स्मरण करवून देतात की, ईश्वर ‘प्रेमस्वरूपम्’ आहे म्हणजे परम प्रेम हे ईश्वराचे स्वरूप आहे, आणि म्हणून ते आपले स्वतःचे स्वरूप आहे, आपले स्वतःचे सौंदर्य आहे, आपले स्वतःचे रूप व आकार आहे, जे सर्व शब्दांच्या आणि व्याख्यांच्या पलीकडचे आहे. आपण परम प्रेमाचे मूर्तरूप आहोत.

आपले आंतरिक स्वरूप हे ‘प्रेमस्वरूपम्’ आहे या बोधाचा विकास केल्याने, प्रेम हा आपला नित्याचा अनुभव बनतो. जसे श्रीगुरुमाई म्हणतात की, अखेरीस आपल्याला असे दिसू लागते की, जे काही आहे, ते केवळ प्रेमच आहे. आपण ‘हृदयम्’मध्ये, सर्वांच्या हृदयात जगत आहोत. मग आपण कोठेही गेलो, तरी आपल्याला केवळ प्रेमाचाच अनुभव येतो. आपल्याला ईश्वराच्या प्रेमाच्या पूर्ण दीप्तीची अनुभूती होऊ लागते आणि आपले जीवन आपसूकच त्या प्रेमाची अभिव्यक्ती म्हणून बहरू लागते. प्रेम अनुभवण्यासाठी, आपल्याला प्रेम व्हावे लागेल. प्रेमच प्रेमाला जाणू शकते.

प्रेमासाठी अभिकथन

मी ‘प्रेमस्वरूपम्’ आहे.

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

[१] *Oxford English Dictionary*, s.v. '"love," ९ मे, २०१६ला ॲक्सेस केली गेली, http://www.oed.com/view/Entry/110566.

[२] गुरुमाई चिद्विलासानंद, "Look Inside the Heart," दर्शन पत्रिका, अंक ११९, *Love Begets Love,* पृष्ठ ४७.

[३] भक्तिसूत्र, ५१; विलियम के. महोनी, *Exquisite Love: Reflections on the spiritual life based on Narada's Bhakti Sutra* [डेविडसन, एन. सी. : सर्वभाव प्रेस, २०१४] पृष्ठ २६७.

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