२४ जून २०२०करिता

गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी प्रदान केलेला एक सद्‌गुण

संयम-नियम

मार्क मॅक्लॉग्लिन आणि अमी बन्सल यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

श्रीगुरुमाईंनी त्यांच्या जन्मदिनाप्रीत्यर्थ—२४ जून २०२०—सिद्धयोग संघम्‌साठी जो सुंदर सद्‌गुण प्रदान केला आहे, तो आहे, 'संयम-नियम'.

हा संस्कृत शब्द गूढ आहे आणि यामध्ये अनेक अर्थ समाविष्ट असल्याने याचे थेट भाषांतर करणे कठीण आहे. तथापि ज्या मूलभूत तत्त्वांनी हा शब्द तयार झाला आहे, त्यांचा शोध घेतल्यास, त्यांवर मननचिंतन केल्यास आपण यात निहित असलेल्या शिकवणींना अनावृत करून त्यांचे अन्वेषण करण्यास प्रारंभ करू शकतो.

भारतातील ऋषिमुनींनी आणि संतांनी 'संयम' आणि 'नियम' या दोन शब्दांचा उपयोग व्यापक प्रमाणात केला आहे तसेच त्यांवर उपदेशदेखील दिले आहेत. या दोन्ही शब्दांचा उगम 'यम' या संस्कृत मूळ धातूपासून होतो, ज्याचा अर्थ आहे, 'धारण करणे', 'आधार देणे', 'नियंत्रित करणे' किंवा 'लगाम घालणे'.

'यम' या धातूपासून 'यम' शब्द तयार होतो, ज्याचा शब्दशः अर्थ आहे 'लगाम' किंवा 'वेसण', आणि तो आत्मनियंत्रण व सहनशीलता यांना दर्शवतो. 'यम' हे धर्माच्या देवतेचेही एक नाव आहे; अर्थात ते तत्त्व जे ब्रह्मांडाचे संतुलन आणि सुव्यवस्था कायम राखते. निसर्गातील प्रत्येक गोष्ट—जसे, सूर्याचा उदय होणे आणि अस्त होणे, विविध ऋतूंचे चक्र—आपापले कार्य करत राहते. प्रत्येक गोष्ट आपल्या सहज धर्माचे पालन करते आणि अशा प्रकारे स्वतःच्या मूळ स्वभावाशी प्रामाणिक राहते. यामुळे हे सुनिश्चित होते की, या ग्रहावर संतुलन टिकून राहील.

सर्वसामान्यपणे सांगायचे झाल्यास, 'संयम-नियम' म्हणजे आध्यात्मिक अनुशासनाचे पालन करणे होय; आणि या अनुशासनाचे तुम्ही जेव्हा पालन करता, तेव्हा तुम्ही धर्माच्या मार्गावरून वाटचाल करत असता.

आता आपण ‘संयम’ आणि ‘नियम’ या दोन्ही शब्दांकडे अधिक सखोलतेने पाहू या. ‘संयम’ म्हणजे ‘आत्मनियंत्रण’. याचा अर्थ आहे, मनावर तसेच इंद्रियांवर लगाम घालणे, त्यांना नियंत्रणात ठेवणे किंवा त्यांच्या शक्तींना अंतराकडे वळवणे जेणेकरून तुम्ही अंतरात्म्यावर केंद्रित राहाल. उदाहरणार्थ, ध्यान करून किंवा इतर आध्यात्मिक अभ्यास करून तुम्ही असे करता.

महर्षी पतंजली आपल्या ‘योगसूत्र’या गौरवशाली ग्रंथात म्हणतात :

तज्जयात् प्रज्ञालोकः

संयमावर विजय मिळवल्याने
ज्ञानाच्या आणि प्रज्ञेच्या प्रकाशाची प्राप्ती होते.[१]

संयमाचा नियमित अभ्यास तुम्हाला तुमच्या आंतरिक ज्ञानाशी आणि अंतःप्रज्ञेशी जोडतो. तुम्ही तुमच्या जीवनाकडे अधिक स्पष्ट आणि सूक्ष्म दृष्टिकोनाने पाहता. तुमच्या अंतरी विवेकाचा विकास होतो ज्याच्या साहाय्याने तुम्ही प्रत्येक क्षणी योग्य पर्यायांची निवड करू शकता—असे पर्याय जे तुमच्या अंतर-प्रज्ञानात दृढतेने स्थित असतात आणि त्याला प्रतिबिंबितदेखील करतात. तुम्ही जेव्हा अंतरामध्ये एकाग्र असता, तेव्हा तुमचा अंतर-ज्ञानचक्षू तुमच्या विचारांना, तुमच्या शब्दांना आणि त्याचबरोबर तुम्ही ज्या प्रकारे पुढे पाऊल टाकता तसेच ज्या प्रकारे या जगाशी व्यवहार करता त्याला, एक श्रेष्ठ दिशा प्रदान करतो.

श्रीगुरुमाई म्हणतात :

> जेव्हा [शिस्त] उपस्थित असते, तेव्हा मन तो विचार करते जो त्याने करायला हवा; बुद्धी तेव्हाच मूल्यमापन करते, जेव्हा तिने मूल्यमापन करायला हवे; हात त्या दिशेला जातात, जिकडे त्यांनी जायला हवे; आणि पाय तिकडेच वळतात, जिकडे त्यांनी जायला हवे. जेव्हा शिस्त असते, तेव्हा इंद्रियांच्या ऊर्जा अशा प्रकारे कार्य करतात, जसे त्यांनी करायला हवे. या स्थितीत व्यक्तीला महाशांतीचा अनुभव होतो.[२]

हे ज्ञात झाल्याने आश्वासन मिळते की, अनुशासनाचे पालन केल्यास आपले जीवन शांतीने व्याप्त होऊन जाते. मन आणि इंद्रिये जेव्हा एकाग्र व नियंत्रित असतात, तेव्हा ते स्वाभाविकपणे आत्म्याशी एकलय होतात. आत्म्याचे हे सान्निध्य मनाला शांत करते व क्षुब्ध तसेच प्रमाणाबाहेर क्रियाशील असलेल्या इंद्रियांसाठी एका सुखद लेपाच्या स्वरूपात कार्य करते.

दुसरा शब्द ज्याने हा सद्‌गुण बनला आहे तो आहे ‘नियम’; आणि ‘नियम’ हा कार्याभिमुख किंवा कार्यावर आधारित आहे. ‘संयम’ टिकवून ठेवण्यासाठी तुम्ही जी विशिष्ट पावले उचलता आणि ज्या

आध्यात्मिक शिकवणींचे परिपालन करता, नियम शब्द त्यांना दर्शवतो. नियम हा संयमाला पाठबळ देतो जेणेकरून मनाला लगाम लावता यावा, इंद्रियांना ताब्यात ठेवता यावे आणि अंतरंगात ध्यान-निमग्नता प्राप्त करता यावी.

नियमाचा मुख्य पैलू हा आहे की, त्यात दृढता, सातत्य आणि कटिबद्धता निहित आहेत. म्हणून या शब्दाच्या अर्थात दोन्ही गोष्टी निहित आहेत—तुम्ही उचललेली पावले आणि ही अनुशासनयुक्त कार्ये नियमितपणे करण्यासाठी तुमची स्वतःची वचनबद्धता.

महर्षी पतंजली आपल्या 'योगसूत्र' या ग्रंथामध्ये पाच नियमांचा उल्लेख करतात. पहिला नियम आहे 'शौच' अर्थात स्वच्छता; हा तो प्रयत्न आहे जो आपण हे सुनिश्चित करण्यासाठी करतो की, आपल्या आंतरिक व बाह्य जीवनात शुद्धता आणि सुव्यवस्था असावी. दुसरा नियम आहे 'संतोष', ज्याचा या संदर्भात अर्थ आहे, शांतचित्त आणि प्रसन्न राहून शिकण्याची आणि साधनेत पुढे जात राहण्याची आपली क्षमता. 'तपस्' हा तिसरा नियम आहे जो दोन गोष्टी दर्शवतो—आपल्या साधनेत आपण करतो त्या आध्यात्मिक तपस्या किंवा तपश्चर्या आणि तो 'ताप' किंवा 'उष्णता'देखील जी या तपस्येच्या फलस्वरूप निर्माण होते आणि जी आपल्या साधनेला अधिकाधिक उन्नत करते. चवथा नियम आहे, 'स्वाध्याय' किंवा श्रीगुरूंच्या शिकवणींच्या आणि शास्त्रग्रंथांच्या दृष्टिकोनातून आत्म्याचे अध्ययन करणे. आणि शेवटी, पाचवा नियम आहे 'ईश्वरप्रणिधान' ज्याचा अर्थ आहे मनसा, वाचा, कर्मणा ईश्वराप्रति समर्पित राहणे म्हणजेच आपल्या विचारांना, शब्दांना आणि कर्मांना अनवरतपणे ईश्वराला समर्पित करत राहणे.

तेव्हा, 'संयम' ही आत्मनियंत्रणाची एक आंतरिक मुद्रा किंवा स्थिती आहे आणि 'नियम' तो आहे जो आपल्या वचनबद्धतेद्वारे आणि आपल्या कार्यांद्वारे या आत्मनियंत्रणाला स्वरूप प्रदान करतो. 'संयम-नियमाच्या' पालनासाठी प्रयत्नांची आवश्यकता असते—काही कठोर परिश्रमाचीदेखील—पण तो प्रयत्न करण्याची लय एकदा का आपण स्थापित केली की, तो प्रयत्न*रहित* होतो. 'संयम-नियमाच्या' सद्गुणात आपण स्वतःला जितक्या दृढतेने स्थापित करत जातो, तितकी अधिकाधिक याची जाणीव आपल्याला होत जाते की, आपण जीवनाच्या सारतत्त्वाशी एकलय आहोत. आपल्या अंगी अशा तऱ्हेचे चापल्य, अशा तऱ्हेची स्फूर्ती बाणू लागते की, जिच्या साहाय्याने आपण कुशलतेने, शमस्थिती टिकवून आणि आनंदाने, आंतरिक व बाह्य जगताच्या चढउतारांमधून स्वतःसाठी वाट शोधण्यात सक्षम होतो. खरेतर, आपण समयाचे *मित्र* बनतो आणि प्रत्येक क्षणी आपण आपल्या संपूर्ण क्षमतेसह आपले कार्य सर्वतोपरी चांगल्या पद्धतीने करू शकतो; अशा प्रकारे आपण त्या क्षणाला भगवंतासाठी एक अर्पण बनवतो. आपल्या स्वतःच्या स्वास्थ्यासाठी व कल्याणासाठी, त्याचबरोबर सोबत असलेल्या लोकांच्या व समस्त जीवांच्या स्वास्थ्यासाठी

व कल्याणासाठी तसेच या पृथ्वी ग्रहाच्या हिताला आधार देण्यासाठी जेव्हा आपल्याला अनुशासनपूर्वक कार्य करण्याची आवश्यकता असते, तेव्हा आपण स्थिर असतो, तत्पर असतो आणि स्वतःहून पुढाकार घेऊन आवश्यक ती पावले उचलण्याप्रति सक्रिय असतो.

संयम-नियमासाठी अभिकथन

मी संयम-नियमासह जगतो.

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

---

[१] योगसूत्र ३.५; इंग्रजी भाषांतर © २०२० एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन.

[२] गुरुमाई चिद्विलासानंद, *Kindle My Heart,* द्वितीय आवृत्ती [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन, १९९६] पृ. ७०.

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