दृढता

‘आनंदमय जन्मदिवस’ याप्रीत्यर्थ
गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी निवडलेला एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यानशिक्षिका अचला वुलाकॉट यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

‘दृढता’ या शब्दासाठी इंग्रजीमध्ये, सूक्ष्म अर्थछटा असलेला एक शब्द आहे, *steadfast* [स्टेड्‌फास्ट], ज्याचा उगम प्राचीन इंग्रजीतील शब्द *stedefæst* [स्टेडॅफॅस्ट] पासून झाला आहे. ‘स्टेडॅफॅस्ट’मध्ये *stede* ‘स्टेडे’चा अर्थ आहे स्थान आणि *fæst* ‘फॅस्ट’चा अर्थ आहे ‘खंबीरपणे स्थापित असलेला’. याचा अर्थ आहे, उद्देशामध्ये किंवा संकल्पामध्ये खंबीर असणे किंवा ठाम, पक्का, अविचल. तेव्हा, *steadfast* [स्टेड्‌फास्ट] अर्थात दृढ असणे याचा अर्थ आहे, एखाद्या स्थानी खंबीरपणे स्थापित असणे, जसे, एखादा पर्वत किंवा खोलवर रुजलेली मुळे असलेला एखादा वृक्ष. योगामध्ये याचे तात्पर्य आहे—उद्देशात, संकल्पात आणि कर्मात ठाम किंवा खंबीर असण्याचा आंतरिक गुण.

आपले पुस्तक ‘अंतःशुद्धीचे सोपान’मध्ये श्रीगुरुमाई दृढतेच्या महत्त्वाविषयी सांगतात :

> दृढता किंवा ज्याला कधीकधी अध्यवसायही म्हणतात—याचे जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात फार मोठे मूल्य आहे. याच्याशिवाय खरे सुख वा खरा आनंद आणि चिरस्थायी प्राप्ती होऊ शकत नाही.[१]

हे अतिशय आश्चर्यकारक विधान आहे की, सुख आणि चिरस्थायी प्राप्ती दृढतेवर निर्भर आहेत. तथापि यामध्ये निहित असलेल्या सत्यतेला समर्थन मिळते ते, अधिकांश कलाकौशल्ये शिकण्याचा आपला जो अनुभव असतो त्यातून. उदाहरणार्थ, एखाद्या लहान मुलीला कदाचित व्हायोलिन वाजवायला शिकायची इच्छा असेल आणि मोठ्या उत्साहाने ती आपल्या अभ्यासाची सुरुवात करेल. पण, दररोज अभ्यास करणे हे कधीकधी तिला कदाचित आव्हानात्मक वाटू शकते आणि म्हणून स्वतःचे प्रयत्न सोडून देण्याचा मोह तिला होऊ शकतो. त्या क्षणी, कदाचित तो सर्वात सोपा उपाय वाटेल. पण, तिने जर फक्त दृढतापूर्वक स्वतःचा अभ्यास सुरू ठेवला, तरच या कलेमध्ये निपुण होण्याचे आणि स्वतःचे लक्ष्य प्राप्त करण्याचे खरे सुख तिला मिळेल. अभ्यासामध्ये दृढता असणे ही एकमेव गोष्ट आहे ज्याद्वारे ती, एखादी संगीतरचना कौशल्यपूर्वक तसेच कलात्मकतेसह

वाजवण्याचा आनंद अनुभवते आणि संगीतज्ञ होण्याचा स्वतःचा उद्देश पूर्ण करते. तेव्हा, कोणत्याही उद्यमामध्ये दृढतेसह आणि निरंतरपणे प्रयत्न करणे हे सुखाचे आणि प्राप्तीचे सूत्र आहे.

श्रीगुरुमाई पुढे म्हणतात,

> संस्कृतमध्ये, अध्यवसायाच्या अनेक विभिन्न व्याख्या आहेत. त्यांपैकी एक आहे, ‘दीर्घ प्रयत्न’. दुसरी आहे, ‘स्थैर्य’, ज्याचे चार अगदी भिन्नभिन्न अर्थ आहेत : अविचलता, सहनशीलता, सातत्य आणि दृढता.[२]

श्रीगुरुमाईंनी सांगितलेले हे सूक्ष्म अर्थभेद, दृढतेच्या सद्‌गुणाविषयी आपला बोध विस्तृत करतात. या सूक्ष्म अर्थछटा आपल्याला स्मरण करवून देतात की, दृढ असण्याचा अर्थ आहे—आपल्या उद्देशाविषयी खंबीर राहणे, आपल्या प्रयत्नांमध्ये सातत्य ठेवणे आणि आपल्या लक्ष्याकडे स्थिरतेने, दीर्घकाळ वाटचाल करत असताना आपण स्वतःप्रति धैर्यशील राहणे. आपण जेव्हा दृढ असतो, तेव्हा मार्गात येणाऱ्या आंतरिक आणि बाह्य आव्हानांमुळे आपण स्वतःला मार्गावरून भरकटू देत नाही.

साधनेच्या लक्ष्याकडे अग्रेसर होण्याच्या संदर्भात, दृढ राहण्याचा अर्थ आहे, आपण आपली दृष्टी श्रीगुरूंच्या शिकवणींवर अविचलपणे टिकवून ठेवावी, ती एकाग्र ठेवावी आणि आपली कर्तव्ये पार पाडण्यासाठी तसेच अंतरी विद्यमान असलेल्या आत्म्याला जाणण्यासाठी संकल्पबद्ध राहावे. आपल्या अवधानातील या स्तराचा अध्यवसाय [दीर्घ प्रयत्न] आपल्याला स्वतःचा शुद्ध बोध, आपले स्वतःचे शुद्ध प्रेम ओळखण्यासाठी आधार देतो, ज्याचा परिणाम असा असतो की, आपण जे काही करतो त्या सर्व कार्यांमध्ये आपल्याला अधिकाधिक तृप्ती मिळते.

असे वाटू शकते की, आपल्या उद्देशांविषयी खंबीर राहण्यासाठी भगीरथ [असामान्य] प्रयत्नांची आवश्यकता असते. परंतु, माझा स्वतःचा अनुभव तसा नाही. दृढतेचा अभ्यासच आपल्याला पोषित करतो आणि आपल्याला त्या क्षणांकडे घेऊन जातो ज्यांमध्ये आपण गहन आनंद आणि हृदयाची तृप्ती अनुभवतो. आणि याच्या परिणामस्वरूप आपल्याला प्रेरणा मिळते की, आपण साधनेत आणखी खोलवर उतरावे. आपल्या मानसपटलावर दृढतेच्या सद्‌गुणाची कल्पना करण्याचा एक प्रभावी मार्ग असा आहे—आपण त्याला अशा रूपात पाहावे की तो आपले हृदय आणि श्रीगुरूंचे परम हृदय यांच्यामध्ये असलेला प्रेमाचा व आनंदाचा एक अतूट ऊर्जस्वी धागा आहे. प्रेमाचा हा धागा, प्रेमाचा हाच बंध हृदयाच्या मार्गावर आपले केंद्रण अविचलपणे टिकवून ठेवतो.

श्रीभगवद्गीतेत सांगितले आहे की, योगाचे लक्ष्य म्हणजे हृदयाचा निरंतर बोध प्राप्त करण्यासाठी दृढता हा एक गुण आहे. श्लोक ७:१८ सांगतो :

> उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्व् आत्मैव मे मतम्।
> आस्थितः स हि युक्तात्मा माम् एवानुत्तमां गतिम्॥

> ज्याचे मन दृढ आहे, तो केवळ माझ्यामध्ये म्हणजेच परम लक्ष्यामध्ये स्थित आहे.[३]

या श्लोकामध्ये, भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला या गोष्टीचे स्मरण करवून देतात की, दृढ राहण्याचे, आपल्या मनाला आपल्या संकल्पावर खंबीरपणे टिकवून ठेवण्याचे फळ आहे, आत्मज्ञान. भगवंत म्हणतात की, ज्या मनुष्याचे मन अंतर्मुख होण्यास दृढ आहे जेणेकरून ते परम हृदयाच्या दिशेने उन्मुख होईल, त्या मनुष्याला हे अतुलनीय लक्ष्य प्राप्त होते आणि अखेरीस तो तिथेच अवस्थित होतो.

भगवान श्रीकृष्णांची शिकवण आपल्याला साधनेच्या लक्ष्यापर्यंत पोहोचण्याचे सूत्र प्रदान करते. क्षणिक अडथळ्यांप्रति वा अपयशांप्रति तटस्थ किंवा अप्रभावित राहून, आपण जीवनातील आव्हानांच्या पलीकडे जाऊ शकतो. यशाने अत्यंत उल्हसित न होता, अथवा अपयशाने हतोत्साहित न होता, आपण एकावेळी एकच पाऊल उचलतो आणि आपल्या यात्रेच्या प्रत्येक टप्प्याचा आनंद घेण्यास शिकतो. तेव्हा आपल्याला ही जाणीव होऊ लागते की, आपल्या प्रत्येक पावलात अशी संधी सामावलेली आहे जिच्या साहाय्याने आपण अंतरी विद्यमान असलेल्या आत्म्याला ओळखण्याच्या आपल्या क्षमतेचा विकास करू शकतो. ओळखण्याचा [अभिज्ञानाचा] हा अनुभव क्रमाक्रमाने, वारंवार होऊ लागतो आणि अंततः ती आपली नित्य टिकून राहणारी स्थिती बनते. आपण आत्म्याच्या आनंदात निमग्न होऊन जातो. श्रीगुरुमाईंनी सांगितल्याप्रमाणे, आपल्याला आढळून येते की, साधनेतील दृढता ही आपल्याला चिरस्थायी प्राप्ती आणि खरे सुख प्रदान करते.

दृढतेसाठी अभिकथन

हृदयावर दृढ केंद्रण टिकवून ठेवण्यासाठी मी सतत प्रयत्नशील राहतो.

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

[1] गुरुमाई चिद्विलासानंद, *अंतःशुद्धीचे सोपान,* [चित्शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१३] पृ. ४२.

[2] पूर्वोक्त.

[3] भगवद्गीता, ७.१८, *अंतःशुद्धीचे सोपान,* पृ. ५७.

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