

# श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान

## ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

### सिद्धयोग सत्संगासाठी तयारी करणे

थेट व्हिडिओ प्रसारणाच्या शेवटी, श्रीगुरुमाईनी सत्संगात सहभागी होण्यासाठी तयारी करण्याच्या महत्त्वाविषयी सांगितले. सिद्धयोग मार्गावर सत्संगाची तयारी करण्यासाठी आपण जे परंपरागत अभ्यास करतो त्यांविषयी श्रीगुरुमाईनी सांगितले, जसे की, एका स्थिर आणि सुखद आसनात बसणे, आपल्या श्वासोच्छ्वासाविषयी जागरूक होणे, आपले लक्ष एका बिंदुवर एकाग्र करणे, आपल्या शरीरातील स्पंदन ऐकणे आणि शरीरात स्पंदन अनुभवणे. हे समजावून सांगताना श्रीगुरुमाई पुढे म्हणाल्या की, तुम्हाला सत्संगाचा पुरेपूर लाभ जर घ्यायचा असेल—तुम्हाला सत्संगाच्या शक्तीचा अनुभव तिच्या पूर्णत्वाने जर घ्यायचा असेल, तर तयारी करणे अत्यावश्यक आहे.

मला वाटते की, अनेक अर्थानी ही शिकवण त्या शिकवणीशी निगडित आहे जी श्रीगुरुमाईनी यापूर्वी दिली होती, जेव्हा त्यांनी सांगितले होते की, साधनेसाठी शरीर हे किती महत्त्वाचे आहे. श्रीगुरुंच्या शब्दांचे आकलन करून ते समजून घेण्याची आपली क्षमता, श्रीगुरुंच्या सत्संगातील शक्ती आत्मसात करण्याची आपली क्षमता तसेच सूर्याच्या दिव्य प्रकाशाची आणि त्याच्या चमचमणाऱ्या तेजस्वितेची पूर्णतः अनुभूती घेण्याची आपली क्षमता ही आपल्या शरीराच्या व मनाच्या स्थितीवर अवलंबून असते. आपल्या शरीरात जर अस्वस्थता असेल, तर सत्संगात आपले लक्ष भरकटते. आपले मन जर अशांत, चिंताग्रस्त असेल अथवा मनात अनेक विचार असतील, तर ज्या शिकवणी आपल्याला प्राप्त होत आहेत त्या आपण पूर्णपणे ग्रहण करू शकत नाही. म्हणूनच आपण तयारी करतो जेणेकरून आपल्याला जर अस्वस्थता जाणवली किंवा आपले लक्ष जर भरकटले, तर आपल्याला त्याचे प्रमाण कमीत कमी पातळीवर ठेवता यावे आणि आपल्याला आपली एकाग्रता अधिक चांगल्या प्रकारे टिकवून ठेवता यावी. आणि मग आपण आपल्या संपूर्ण अस्तित्वानिशी, पूर्ण एकाग्रतेसह सत्संगाच्या पावन वातावरणात उपस्थित राहू शकतो.

थोडा वेळ या गोष्टीवर विचार करणे योग्य राहिल की, 'एकाग्र राहणे' म्हणजे नेमके काय आहे.

श्रीगुरुमाईंकडून मी शिकले आहे की, एकाग्र राहण्यासाठी, विशेषतः आध्यात्मिक अभ्यासाच्या संदर्भात

एकाग्र राहण्यासाठी, केवळ शारीरिक रूपाने 'उपस्थित राहणे' इतकेच पुरेसे नसते, तर त्यासाठी आणखीही गोष्टीची आवश्यकता असते. एकाग्र राहण्यासाठी म्हणजे केंद्रण करण्यासाठी एखाद्या विषयाची आवश्यकता असते. आणि ज्यावर एकाग्र व्हायचे आहे तो विषय आपल्यापैकी प्रत्येकासाठी भिन्नभिन्न असू शकतो. उदाहरणार्थ, समजा, तुम्ही इतर अनेक लोकांबरोबर ध्यानाला बसला आहात. कदाचित तुम्ही मंत्रावर एकाग्र होण्याची निवड कराल—जेव्हा मंत्राचे प्रत्येक अक्षर तुमच्या अस्तित्वातून उदित होते आणि परत त्यातच लय पावते, तेव्हा तुम्ही त्यातून उत्पन्न होणाऱ्या स्पंदनावर तुमचे लक्ष एकाग्र कराल. तुमच्या शेजारी बसलेल्या व्यक्तीने श्रीगुरूंच्या पादुकांची प्रतिमा तिच्या मनात धारण केलेली असेल. एखादा अन्य साधक स्वतःच्या श्वासोच्छ्वासावर त्याचे लक्ष एकाग्र करत असेल. अशा प्रकारे अनेक विषय तसेच पर्याय आहेत की, ज्यांवर लक्ष एकाग्र केले जाऊ शकते.

सत्संगात सहभागी होण्याचा मुद्दा जेव्हा येतो, तेव्हा आधीपासूनच हे ठरवणे उपयुक्त असते की, आपण आपले लक्ष कोणत्या गोष्टीवर एकाग्र करू इच्छितो. तुम्ही कदाचित विचार करत असाल की, मला नेमके काय म्हणायचे आहे, कारण सिद्धयोग मार्गावरील सत्संगांमध्ये तर आधीपासूनच विचारपूर्वक निर्धारित केलेली तत्त्वे असतात. तर मग सत्संगाच्या एखाद्या विशिष्ट क्षणी जे काही घडते आहे, त्यावरच आपण लक्ष एकाग्र करणार नाही का?

याचे उत्तर होदेखील आहे आणि नाहीदेखील. सिद्धांताच्या दृष्टिकोणातून पाहिल्यास, हा एक चांगला विचार आहे. पण आचरणात आणण्याच्या दृष्टिकोणातून पाहिल्यास, यात स्पष्टतेचा अभाव आहे. मी पुन्हा एकदा सांगते की, एकाग्र होण्यासाठी एका स्पष्ट विषयाची आवश्यकता असते. तेव्हा, सत्संगात 'जे काही घडते आहे,' त्यावर लक्ष एकाग्र करण्याचे नियोजन करण्यापेक्षा, आपण स्पष्टपणे त्या तत्त्वांची निवड करू शकतो, ज्यांवर आपल्याला आपले लक्ष एकाग्र करायचे आहे आणि सत्संगादरम्यान जेव्हा ती तत्त्वे येतात, तेव्हा कदाचित आपण त्यांपैकी एक वा अधिक तत्त्वांवर विशेष लक्ष देऊ शकतो. कदाचित आपण श्रीगुरूंच्या शब्दांवर लक्ष एकाग्र करू. किंवा आपण श्रीगुरूंच्या दर्शनावर आपले लक्ष एकाग्र करू. कदाचित आपल्याला नामसंकीर्तनावर किंवा ध्यानावर लक्ष एकाग्र करण्याची इच्छा असेल. किंवा आपण यांपैकी प्रत्येक गोष्टीवर एकाग्र होऊ. परंतु एकाग्र होण्याचा विषय आधीपासूनच निर्धारित करण्याच्या साध्याशा दिसणाऱ्या कार्याने म्हणजे स्वतःसाठी एकप्रकारे 'गेम प्लॅन' किंवा कृतियोजनेसारखे काहीतरी तयार केल्याने, आपण अधिक जागरूकतेसह आणि उद्देशासह सत्संगात सहभागी होऊ शकतो.

हे अगदी तसेच आहे जसे की, आपले आसन तयार करणे, काळजीपूर्वक आणि विचारपूर्वक आपली बसण्याची जागा निवडणे, ना की आपल्याला मिळेल त्या रिकाम्या खुर्चीवर नुसतेच जाऊन बसणे. सत्संगाच्या हॉलमध्ये जे काही घडते आहे, त्यात निष्क्रियभावाने सहभागी होण्यात आणि आपल्याला खरोखर अमुक गोष्ट ऐकायची आहे आणि अमुक गोष्टीसाठी पूर्णपणे उपस्थित राहायचे आहे, याचे वारंवार स्मरण करून त्यात सहभागी होण्यात हाच तर फरक आहे. आपण जेव्हा अशा प्रकारे आपले लक्ष एकाग्र करतो, तेव्हा आपण सत्संगातून अधिकाधिक ग्रहण करू शकतो. आपण जे शिकतो, ते स्पष्ट व नेमके असते. सत्संगातील गोष्टींचे आपल्याला सखोलतेने आकलन होते. शिकवणींना आपल्या मनात धारण करण्याची आपली क्षमता अनेक पटींनी वाढते. आणि सत्संगातून तसेच श्रीगुरुमाईनी प्रदान केलेल्या शिकवणींतून आपल्याला जो अनुभव मिळतो, त्याचा आपल्या सिद्धयोग साधनेवर अत्यंत हितकारी प्रभाव पडतो.

हे लक्षात घेता, तुम्ही यावर विचार का करत नाही की, प्रत्येक सिद्धयोग सत्संगापूर्वी त्यात सहभागी होण्यासाठी तुम्ही काय तयारी कराल? आणि जसजसे तुम्हाला हे कळत जाईल की, ते काय आहे, जे सत्संगात सहभागी होण्यासाठी तुम्हाला साहाय्य करते, तेव्हा तुम्ही तुमच्या तयारीमध्ये काय बदल कराल? १४ जानेवारीच्या थेट व्हिडिओ प्रसारणामध्ये श्रीगुरुमाईनी याविषयी जे सांगितले, विशेषतः ते ऐकल्यानंतर तुम्ही तयारी करण्याच्या तुमच्या योजनेला प्राधान्य दिले आहे का?

