श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान

महाशिवरात्री

ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

श्रीगुरुमाईंची प्रार्थना

सिद्धयोग वैश्विक हॉलच्या चमचमणाऱ्या नीलमंडपाखाली, श्रीगुरुमाईंनी एक प्रार्थना केली. त्या हिंदी भाषेत बोलल्या; तुमच्यापैकी ज्या लोकांना ही भाषा अवगत आहे, त्यांना श्रीगुरुमाईंचे ते शब्द आठवत असतील. आणि मला वाटते की, आपल्याला हिंदी भाषा समजत असो वा नसो, तरीही आपल्या सर्वांना गुरुमाईंच्या वाणीमध्ये निहित असलेल्या शक्तीचे कंपन, त्या शक्तीचे गुंजन जाणवले. आपण हे ओळखू शकत होतो की, महत्त्वाचे काहीतरी घडते आहे.

श्रीगुरुमाई असे म्हणाल्या होत्या :

> आपल्या आत्म्याला शांती मिळो, हीच प्रार्थना आहे भगवंताकडे. आपण जेव्हा शांतीचा अनुभव करतो, तेव्हा सर्वकाही चांगले वाटते. आपण जेव्हा आपल्या स्वतःमध्ये सुखाची अनुभूती करतो, तेव्हा असे वाटते की, भगवंताचा प्रसाद अवघ्या विश्वात विद्यमान आहे, सर्वत्र आहे.
>
> आपल्या आत्म्याला शांती मिळो, अशी प्रार्थना आहे भगवंताकडे. आपण जेव्हा शांत असतो, तेव्हा आपण इतरांसमवेत आपले जीवन आनंदाने घालवतो. अंतरी जेव्हा काही ना काही होत असते, तेव्हा आपण बाहेर गोंधळ निर्माण करतो.
>
> आपल्या आत्म्याला शांती मिळो, हीच प्रार्थना आहे भगवंताकडे.

"आपल्या आत्म्याला शांती मिळो, अशी प्रार्थना आहे भगवंताकडे,"—ही ओळ गुरुमाई पुन्हापुन्हा बोलल्या. जेव्हाजेव्हा त्या ही ओळ बोलल्या, तेव्हा प्रत्येक वेळी मला असे वाटले की, जणूकाही श्रीगुरुमाईंचा संकल्प हा अनंततेच्या विभिन्न घड्यांवर अधिकच खोलवर कोरला जातो आहे. मला असेही जाणवत होते की, ही प्रार्थना स्वतःहूनच माझ्या अस्तित्वाच्या ताण्याबाण्यात विणली जाते आहे. किंवा कदाचित असे असेल की, श्रीगुरुमाईंचे शब्द माझ्या हृदयाची सुप्त इच्छाच व्यक्त करत होते.

असे असले तरीही, श्रीगुरुमाईंच्या प्रार्थनेचे शब्द मी माझ्या अंतरी जसजशी ग्रहण करत गेले, तसतशी त्या शब्दांविषयीची माझी समज विस्तृत होत गेली. पहिल्यांदा जेव्हा श्रीगुरुमाई म्हणाल्या, "आपल्या आत्म्याला शांती मिळो," तेव्हा मला असे वाटले की, त्यांच्या प्रार्थनेचा आशय हा होता की, आपल्यापैकी प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःच्या आत्म्याची शांती अनुभवावी. श्रीगुरुमाई जेव्हा पुढे बोलल्या, तेव्हा मला त्वरित जाणवले की, आपण वैयक्तिकरीत्या जी शांती अनुभवू शकतो आणि व्यापक अर्थाने जी शांती आहे, त्यांच्यामध्ये असलेल्या संबंधाविषयी त्या समजावून सांगत होत्या. ती शांती, जी लोकांमध्ये विद्यमान असते. ती शांती, जी या जगातील पशू आणि जीवजंतू अनुभवतात. मूलतः या ग्रहाची शांतिमय स्थिती, कारण हा ग्रह परम चैतन्यमय आहे.

श्रीगुरुमाई ज्या संबंधाकडे आपले लक्ष वेधून घेत होत्या, त्या संबंधामध्ये काहीतरी अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे—आंतरिक आणि बाह्य शांतीमधील संबंध. जग आपल्यापैकी कोणाच्याच आवतीभोवती फिरत नसेल, परंतु, वास्तविकता ही आहे की, आपण आपल्या जगाला तसे बनवतो, जसे ते आहे. प्रभावित करण्याची आपली क्षमता अतिशय व्यापक आहे. आपण ज्या निवडी करतो, आपल्या अंतरी जे वातावरण पोषित करतो आणि त्यानंतर आपण ज्याप्रकारे परस्परांशी वागत राहतो—या सर्वांचा परिणाम आपल्या आजूबाजूला, सर्वत्र पसरतो. आणि तो स्वतःच वाढत जातो. त्याचा प्रभाव वाढत जातो; यामुळे पुढे डझनभर प्रतिक्रियांची रांग लागते. आपण मनात आणले, तर खरोखरच आपण मांगल्याची वृद्धी करू शकतो.

कधीकधी, विश्वशांतीची संकल्पना समजून घेणे कठीण असू शकते, निदान माझ्यासाठी तरी असे आहे. ही अशी गोष्ट आहे, जी मला मनापासून हवी आहे, परंतु व्यावहारिक दृष्टिकोणातून हे मला काल्पनिक आणि अप्राप्य वाटते—विशेषतः अशा तणावपूर्ण आणि गुंतागुंतीच्या जगात. श्रीगुरुमाईंच्या प्रार्थनेच्या बाबतीत जी गोष्ट मला खूप आवडते, ती म्हणजे, हे ध्येय साध्य करण्यात श्रीगुरुमाई आपल्या प्रत्येकाला सहभागी करून घेत आहेत. त्या स्पष्ट करतात की, यामध्ये आपल्या सर्वांना आपापली भूमिका पार पाडायची आहे. विश्वशांतीचे हे ध्येय नेहमीप्रमाणेच आजदेखील उदात्त आहे, पण माझ्या मते ते साध्य करणे शक्यदेखील आहे, विशेषतः, आपण जर ते साध्य करण्याचा *प्रयत्न* केला, तर. आपण जर बारकाईने पाहिले, तर आपल्याला सर्वत्र शांती असल्याचा पुरावा सापडू शकतो, मग तो कितीही तात्पुरता असला तरी. अनपेक्षितपणे मिळालेल्या शांततेच्या एका क्षणात, परोपकाराच्या एका कार्यात, एका वादाचे निराकरण करण्यात वा परस्पर सहमतीपर्यंत पोहोचण्यासाठी मनापासून केलेल्या एका प्रयत्नात आपल्याला शांतीचा अनुभव प्राप्त होऊ शकतो. अशा प्रकारची उदाहरणे आपल्याला आशेचा

किरण दाखवतात. ही उदाहरणे आपल्याला आठवण करून देतात की, शांतीची सुरुवात ही बहुतांशी एखाद्या छोट्याशा गोष्टीने होते, एखाद्या अशा गोष्टीने की, जिच्याविषयी आपण विचारदेखील केलेला नसेल की, ती गोष्ट शांती निर्माण करेल. खरेतर, शांतीच्या या 'छोट्याछोट्या' अभिव्यक्तींचा साठा झाल्याने आणि आपल्या वैयक्तिक व सामूहिक बोधामध्ये यांना महत्त्व दिल्यामुळेच व्यापक स्तरावर शांती शक्य होऊ शकते.

ही गोष्ट लक्षात घेऊन, आपण सर्वजण संकल्प करू या की, आपण या विश्वामध्ये शांती आणण्यासाठी, तिला स्पर्श करण्यासाठी, तिची अनुभूती करण्यासाठी, याविषयी काहीतरी करण्यासाठी आपण प्रयत्न करू या. प्रार्थनेची कृती ही मुळातच असे ठोस पाऊल आहे, जे आपण उचलू शकतो. 'श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान'च्या मागील भागात मी लिहिले होते की, सिद्धयोग मार्गावर, एक प्रार्थना व्यक्त करण्यासाठी बरेच काही लागू शकते. आता या गोष्टीत मी ही भर घालू इच्छिते की, आपल्या व्यतिरिक्त अन्य एखाद्या व्यक्तीसाठी किंवा वस्तूसाठी प्रार्थना *अर्पण करण्याविषयीदेखील* असे म्हणता येईल.

मला वाटते की, इतरांच्या दुर्दशेविषयी उदासीन राहणे, हे आपल्याला वाटते त्याहून कितीतरी सोपे आहे. आपल्या सभोवताली सतत जन्म आणि मृत्यूचे चक्र चालू आहे. प्रत्येक क्षणी कोणीतरी जन्माला येतो आहे. आणि प्रत्येक क्षणी कोणीतरी शेवटचा श्वास घेतो आहे. एखादा पक्षी अंडी घालतो आणि ती अंडी त्याच्या घरट्यातून खाली पडतात. आपण फिरायला बाहेर पडतो आणि ताजी हवा आपल्या फुफ्फुसात भरून घेत असतानाच एखाद्या किड्यावर आपला पाय पडतो. याची आणखीही उदाहरणे आहेत जी अधिक नाट्यमय आहेत, जसे की युद्धात किंवा एखाद्या अन्य आपत्तीमध्ये अनेकांचा मृत्यू होणे. अशा बातम्यांच्या प्रहारापासून आपण आपल्या हृदयाचे रक्षण करतो, प्रत्येक नवीन मृत्यूचा प्रभाव आधीच्या मृत्यूच्या प्रभावापेक्षा कमी असतो, केवळ यामुळे की, आपल्याला जगायचे आहे, आपल्याला *पुढे जात राहायचे* आहे. तथापि, मी असा विचार करते की, स्वसंरक्षणाच्या या परिश्रमपूर्ण यात्रेदरम्यान आपण जीवनाबद्दलचा आपला विस्मयभावसुद्धा काही अंशी बोथट तर करत नाही ना!

प्रार्थना करणे आणि त्या अर्पण करणे हे अशा विचारसरणीसाठी एक रामबाण उपाय म्हणून कार्य करते. या उपायाद्वारे आपण अशा विचारसरणीला शांतपणे, पण ठामपणे नकार देत असतो. इतरांसाठी मनापासून प्रार्थना करण्यासाठी आपल्याला जीवनाचे मूल्य खरोखर समजून घेणे आवश्यक असते आणि हेदेखील आवश्यक असते की, आपण इतरांच्या जीवनालाही तितकेच महत्त्वाचे मानावे, जितके महत्त्वाचे आपण स्वतःच्या जीवनाला मानतो. आपण जगाच्या उन्नतीसाठी जेव्हा प्रार्थना करतो, तेव्हा आपण खरेतर अशा जगाची *परिकल्पना* करत असतो, ज्यामध्ये आपण केवळ 'कसेबसे निभावून

नेण्याचा' प्रयत्न करत नसतो, तर त्याहीपेक्षा कितीतरी अधिक करत असतो. आपण स्वतःपुरत्या मर्यादित असलेल्या व संकुचित जीवनशैलीच्या आपल्या चिरपरिचित चौकटीच्या बाहेर पडत असतो. आपण समस्त सृष्टी व यातील सर्व जीवांसह असलेला आपला परस्परसंबंध ओळखत असतो आणि मला असे वाटते की, असे जेव्हा आपण करतो, तेव्हा आपल्याला स्वतःच्या हृदयात निहित असलेल्या कृतज्ञतेच्या स्रोतामध्ये प्रवेश मिळतो. या ग्रहावरील आपले अस्तित्व हे इतर कोणाच्याही अस्तित्वापेक्षा अधिक महत्त्वाचे नाही. आपण सर्वजण समान रूपाने भाग्यवान आहोत की, आपण इथे आहोत, तर मग इतरांसोबत आपण जेव्हा प्रगती करतो, तेव्हा त्याबरोबरच आपण स्वतःच्या उन्नतीसाठी सर्वात चांगला मार्ग, सर्वात चांगली पद्धत का शोधू नये?

मी श्रीगुरुमाईंना हे शिकवताना ऐकले आहे की, एक 'प्रार्थनाशील हृदय' असणे व ते तसेच टिकवून ठेवणे किती महत्त्वाचे असते. याविषयी मला जे समजले आहे, ते म्हणजे आपण आपल्या प्रार्थना विचारपूर्वक, सजगतेने शब्दांमध्ये जरी व्यक्त करत नसलो, तरीदेखील आपण प्रार्थनाशील असण्याचा एक आंतरिक भाव विकसित करू शकतो. आपण अशा दृष्टीने आपल्या आजूबाजूच्या जगाकडे पाहू शकतो आणि जगामध्ये अशा प्रकारे राहू शकतो की, ज्यायोगे आपल्या अंतरी प्रार्थनाशीलतेचा भाव टिकून राहील. मग, प्रार्थना अर्पण करण्याची वेळ खरोखर जेव्हा येते, तेव्हा आपण त्यासाठी तयार असू. प्रार्थना करण्यासाठी जो सहानुभूतीचा भाव अपेक्षित असतो, हृदयाची जी संवेदनशीलता किंवा जी कोमलता आवश्यक असते, ती शोधून काढण्यासाठी आपल्याला स्वतःच्या अंतरी खूप खोलवर उतरण्याची गरज पडणार नाही.

श्रीगुरुमाईंनी असे करण्याची जी एक पद्धत आपल्याला शिकवली आहे, ती म्हणजे आपण ज्या भाषेचा प्रयोग करतो त्याकडे आपण लक्ष द्यावे. यामध्ये समावेश असतो आपल्या मनातील विचारांचा आणि इतरांशी बोललेल्या आपल्या शब्दांचा. आपण ज्या लोकांना भेटतो, त्यांचे वर्णन आपण कसे करतो? आपल्या मनात कोणते शब्द येतात? आपण त्या व्यक्तीच्या स्वभावप्रकृतीला, तिच्या आचरणाला अभिस्वीकृती देण्यासाठी कोणत्या शब्दांचा प्रयोग करतो? ज्या भाषेची निवड आपण करतो, त्या भाषेद्वारे आपण मानवतेच्या कोणत्या सिद्धान्तांची पुष्टी करतो?

मी मराठी भाषिक कुटुंबात लहानाची मोठी झाले आहे, म्हणून श्रीगुरुमाईंनी मला सांगितले आहे की, मराठी भाषेतील त्यांचा एक आवडता शब्द आहे, 'चांगला.' बाबा मुक्तानंद, गुरुदेव सिद्धपीठात येणाऱ्या भक्तांशी बोलताना, किंवा त्यांच्याविषयी चर्चा करताना बऱ्याचदा हा शब्द वापरत असत— विशेषतः त्या भक्तांसाठी, जे मुळात महाराष्ट्रात राहणारे होते. हा मराठी भाषेतील एक सुंदर शब्द आहे.

या शब्दाचा वापर लोक नेहमीच करत असतात, म्हणून हा शब्द अर्थाच्या दृष्टीने किती समृद्ध आहे, या गोष्टीकडे माझे लक्ष पुन्हापुन्हा जाते, जणूकाही मला त्याच्या गहनतेची आठवण करून दिली जाते आहे. 'चांगला' या शब्दाच्या सारतत्त्वात खूप काही सामावले आहे. 'चांगला' किंवा 'चांगली' असलेल्या व्यक्तीची स्वभाववृत्ती आणि जीवनाकडे पाहण्याचा त्या व्यक्तीचा दृष्टिकोण खूप चांगला असतो. असे लोक प्रामाणिक, सत्यवादी, सद्‌गुणी, चांगले हेतू असणारे असतात—ते तर सर्वार्थाने, पूर्णतः *चांगले* असतात. एखाद्याचे वर्णन करण्यासाठी 'चांगला' किंवा 'चांगली' हा शब्द वापरणे म्हणजे त्या व्यक्तीमध्ये जे सर्वश्रेष्ठ आहे, ते पाहणे होय. याचा अर्थ आहे, त्यांचा उपजत चांगुलपणा ओळखणे, त्याचा सन्मान करणे.

इतर भाषांमध्येदेखील अशा प्रकारचे शब्द आढळतात. जपानी भाषेत, जी व्यक्ती सुस्वभावी असते, जिचा स्वभाव सौम्य आणि खरा असतो, त्या व्यक्तीला 'झेन्निन' म्हटले जाते. स्पॅनिश भाषेत, अशा व्यक्तीला 'बोंदादोसो' म्हणतात, म्हणजे चांगला आणि दयाळू. इटालियन भाषेत, ही व्यक्ती असते 'बूऑनो,' प्रामाणिक, सद्‌गुणी, सहृदयी. रशियन भाषेत, 'दौब्रे' म्हणजे चांगला, दयाळू, सद्‌भावना असणारा. आणि फ्रेंच भाषेत अशा व्यक्तीला म्हणतात 'बों'; अशी व्यक्ती जी इतरांशी चांगली वर्तणूक करते आणि इतरांचे भले व्हावे अशी इच्छा बाळगते, असे लोक करुणाशील व उदार असतात.

हे सर्व मी यासाठी सांगते आहे, जेणेकरून मला आणि आपल्या सर्वांना यातील सत्यता पटावी की, 'एका प्रार्थनाशील हृदया'चे पोषण करण्यासाठी ज्या साधनांची आवश्यकता असते, ती साधने आपल्यापाशी आहेत. आपले शब्द, आपल्या जगाची रचना करतात. स्पष्टपणे सांगायचे झाल्यास, आपण आपल्या डोळ्यांवर पट्टी बांधू नये; इतरांमधील चांगुलपणा पाहण्याचा अर्थ असा नव्हे की, आपण खोटेपणाकडे कानाडोळा करावा किंवा आपण गैरकृत्याला मान्यता द्यावी. परंतु, इतरांमध्ये 'खरोखर' जो चांगुलपणा आहे, तो शोधून काढल्याने व त्याला अभिस्वीकृती दिल्याने आपण संपूर्ण मानवतेमध्ये निहित असलेल्या चांगुलपणावरील आपला विश्वास अधिक दृढ करतो. आणि हा विश्वास दृढ ठेवण्यासाठी जे आवश्यक आहे, ते जर आपण केले नाही, तर आपण प्रार्थना कोणासाठी आणि का करत आहोत?

हेदेखील एक कारण आहे, विशेषतः महाशिवरात्रीच्या संदर्भात की, मला भगवान शिवाच्या अनेक नामांविषयी शिकणे लाभदायक वाटते. जसे की, आपण जाणतो, भगवान शिव आपल्या अंतरात्म्याहून भिन्न नाहीत. ते सर्वांमध्ये विद्यमान असलेला आत्मा आहेत. म्हणून आपण त्यांना जेव्हा 'शिव' म्हणतो—ज्याचा शाब्दिक अर्थ आहे, 'ते, जे मंगलमय आहेत, चांगुलपणाचे साकार रूप आहेत'—तेव्हा

आपण स्वतःचा चांगुलपणा आणि इतरांचा चांगुलपणा यांचे स्मरण करत असतो. आपण जेव्हा त्यांना ‘गुणोत्तम’ म्हणजे ‘परमोत्तम गुणांनी युक्त असलेले’ म्हणून संबोधित करतो, तेव्हा आपण स्वतःमध्ये व आपल्या आजूबाजूला असलेल्या लोकांमधील हीच पुण्यशीलता ओळखत असतो. आणि आपण त्यांना ‘शंकर’ अर्थात ‘कृपाळू, सुख प्रदान करणारे’ असे जेव्हा म्हणतो, तेव्हा आपण या गोष्टीचा स्वीकार करत असतो की, आपल्या सर्वांमध्ये दयाळू व लोकहितैषी असण्याची तसेच आपल्या आजूबाजूला चांगुलपणा पसरवण्याची क्षमता आहे.

महाशिवरात्रीच्या सत्संगादरम्यान श्रीगुरुमाईंनी केलेल्या प्रार्थनेविषयी हे माझे काही प्रारंभिक विचार आहेत. आता मला हे जाणून घ्यायला आवडेल की, श्रीगुरुमाईंच्या प्रार्थनेचा तुमच्यासाठी काय अर्थ आहे? श्रीगुरुमाईंच्या प्रार्थनेचे शब्द तुम्ही जेव्हा ऐकता, तेव्हा तुमच्या मनात काय येते? तुमच्या हृदयात काय उद्भवते? तुमच्यामध्ये चांगुलपणा आहे आणि इतरांच्या जीवनामध्ये बदल घडवून आणण्याची क्षमतादेखील तुमच्यात आहे, तेव्हा या दोहोंमधील संबंध समजून घेऊन या गोष्टीचा सकारात्मक पद्धतीने उपयोग करण्यासाठी तुम्ही कोणते प्रयत्न करत आहात? सकारात्मक परिणाम साधण्यासाठी तुम्ही तुमच्या चांगुलपणाचा उपयोग कसा कराल, मग तुम्हाला तुमचा प्रभाव अत्यंत सूक्ष्म वाटो किंवा अत्यंत विशाल वाटो?

© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.