

# श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान

## महाशिवरात्री

ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

### चांगुलपणाची बीजे

श्रीगुरुमाईनी याविषयी सांगितले की, आपण कोणत्याही धर्माचे किंवा आध्यात्मिक परंपरेचे अनुसरण जरी करत असलो, तरी सत्य आपल्या सर्वांसाठी एकच आहे. त्यांनी समजावून सांगितले की, आपण कोणतीही भाषा बोलत असलो, आपला वर्ण कोणताही असला, किंवा आपण कोणत्याही शिष्टाचाराचे पालन करत असलो, तरीही ते एकच आहे.

त्या पुढे म्हणाल्या :

सत्य एकच आहे. आपल्या सर्वांना चांगुलपणा हवा आहे, आपल्या सर्वांना दयाळूपणा हवा आहे, आपल्या सर्वांना गोडवा हवा आहे. आपल्याला एकमेकांशी संवाद-संपर्क हवा आहे. तुम्हाला जर एखाद्याविषयी खरे प्रेम जाणवत असेल, तर त्या व्यक्तीला हे सांगणे ठीक आहे, “मला तुमच्याविषयी प्रेम वाटते. मी तुमच्याप्रति कृतज्ञ आहे, माझ्या मनात तुमच्याविषयी प्रशंसाभाव आहे. मी तुमची कदर करतो.”

एखादी चांगली गोष्ट सांगण्यात काहीही चूकीचे नाही. माझ्यावर विश्वास ठेवा, तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला नेहमीच काहीतरी चांगले सांगू शकता. आणि त्या वेळी ती व्यक्ती जरी ती गोष्ट स्वीकारण्याच्या मनःस्थितीत नसली, तरी भविष्यात कधीतरी तिला त्याचे स्मरण होईल जे तुम्ही तिला सांगितले होते. ती व्यक्ती म्हणेल, “किती चांगला मनुष्य आहे, त्याने मला सांगितले की, मी चांगला आहे, त्याने सांगितले की, त्याला माझ्याविषयी आत्मीयता आहे, माझी कदर आहे.”

तुमचे शब्द त्या व्यक्तीला तेव्हा मदत करतात, जेव्हा तिला त्या शब्दांची सगळ्यात जास्त गरज असते. तुम्ही जेव्हा चांगुलपणा पसरवता, तेव्हा कदाचित तुम्हाला त्याचे श्रेय, त्याची अभिस्वीकृती त्वरित मिळणार नाही. काही हरकत नाही. तुम्ही चांगुलपणाचे बीज जेव्हा पेरता, तेव्हा त्या बीजाची वाढ होऊन सरतेशेवटी त्याचा एक महावृक्ष बनतो.

श्रीगुरुमाईनी ही शिकवण जेव्हा प्रदान केली, तेव्हा मला अनेक गोष्टी ठळकपणे जाणवल्या, त्यांपैकी एक गोष्ट होती, त्यांच्या वाणीमध्ये असलेला आश्वासनाचा भाव. एखाद्याला सांगणे की, तुम्हाला त्यांच्याविषयी प्रेम वाटते, त्यांच्याविषयी प्रशंसाभाव वाटतो आणि तुम्ही त्यांची कदर करता, तसेच त्यांच्याशी काही सहानुभूतीपूर्ण शब्द बोलणे—हे किती सोपे वाटते. आणि तरीदेखील श्रीगुरुमाई आपल्याला वारंवार सांगत होत्या की, एखाद्या व्यक्तीप्रति अशा प्रकारे सहानुभूती व्यक्त करणे ठीक आहे, असे करण्यात चुकीचे असे काहीही नाही आणि हे की, त्या जेव्हा आपल्याला असे मार्गदर्शन करतात, तेव्हा आपण त्यांच्यावर विश्वास ठेवावा.

मला नाही वाटत की, श्रीगुरुमाईनी हे शब्द जेव्हा सांगितले त्याआधी मी, या गोष्टीचे महत्त्व कधी जाणले असेल की, त्या आश्वासनाची आपल्याला—किंवा निदान मला तरी—किती आवश्यकता आहे. हे असे होते की, जणूकाही माझ्यासाठी एखाद्या गोष्टीच्या अर्थाची नव्याने उकल झाली असावी! मी विचार करू लागले की, असे का होते की, इतरांविषयी आपल्याला जे प्रेम वाटते, ते व्यक्त करण्यापासून आपण स्वतःला रोखतो? ते काय आहे, जे आपल्याला त्यांच्यातील त्या गोष्टीची प्रशंसा करण्यापासून रोखते, जी गोष्ट आपल्याला खरोखर आवडते? जाणीवपूर्वक असो किंवा अजाणतेपणी, आपण कशा प्रकारे आपल्या आणि समोरच्या व्यक्तीमध्ये असलेला दुरावा वाढवत जातो, वाढवत जातो, आणखी वाढवत जातो?

सध्या मी या निष्कर्षावर पोहोचले आहे की, बहुतेक वेळा याचे कारण असते अत्यधिक आत्मसचेत असणे म्हणजे स्वतःच्या बाबतीत व इतरांच्या नजरेतील स्वतःच्या प्रतिमेच्या बाबतीत गरजेपेक्षा जास्त जागरूक आणि अस्वस्थ असणे. आपण लोकांकडून मिळणाऱ्या प्रतिसादांनुसार—किंवा ज्या प्रतिसादांची आपल्याला अपेक्षा असते!—त्यानुसार आपल्या वर्तनात बदल करणेच नव्हे, तर ते रोखून ठेवणे, हे अगदी शैशवावस्थेपासूनच शिकतो. आपल्याला कोणीतरी आपले म्हणावे, त्यांनी आपला स्वीकार करावा—ही इच्छा आपल्या अंतरी अगदी खोलवर रुजलेली आहे. हे प्राकृतिकच आहे, ही एक पद्धत आहे ज्यायोगे आपण सुनिश्चित करतो की, आपले अस्तित्व [विशेषतः जेव्हा आपण अगदी लहान असतो] आणि पर्यायाने आपल्या प्रजातीचे अस्तित्व टिकून राहावे.

आपण जसजसे मोठे होत जातो आणि अधिक आत्मनिर्भर होत जातो, तसतशा परिस्थिती बदलतात, आपल्या लेखी गोष्टींचे प्राधान्य व गांभीर्य बदलते. तेव्हा आपले शारीरिक सुख-स्वास्थ्य हे या गोष्टीवर कमी अवलंबून असते की, इतर लोक आपला स्वीकार करतील अथवा नाही. आता 'जोखीम पत्करण्याचा किंवा स्वतःला संकटात टाकण्याचा' परिणाम सामान्यतः इतका गंभीर नसतो; उदाहरणार्थ,

याचा अर्थ असा असू शकतो की, एखाद्याशी संबंध जोडण्याचा वा संपर्क स्थापित करण्याचा प्रयत्न करणे, पण याची कोणतीही खातरी असू शकत नाही की, समोरची व्यक्ती आपल्या प्रयत्नाचा स्वीकार करेल की नाही.

तरीदेखील, नाकारले जाण्याचे काळे सावट तसेच राहते, त्याविषयीची भीती वाढतच जाते. तिचा प्रभाव इतका प्रबळ असतो की, ती आपल्याला एखाद्या व्यक्तीच्या दिशेने आपुलकीचे पाऊल टाकण्यापासून रोखते. आपल्याला जर एखाद्या व्यक्तीची प्रशंसा करावीशी वाटली किंवा तिचे कौतुक करावेसे वाटले किंवा तिला हे सांगावेसे वाटले की, ती किती चांगली व्यक्ती आहे, तर आपल्याला स्वतःच्याच अंतरी उद्भवणाऱ्या या प्रबळ प्रेरणेविषयी शंका वाटते, कारण आपल्याला हे माहित नसते की, ती व्यक्ती आपले शब्द कशा प्रकारे ग्रहण करेल. आपल्या मनात कदाचित असा विचार येईल, “मी या व्यक्तीच्या इतक्या जवळचा आहे का, की मी तिची अशी प्रशंसा करावी? मी त्या व्यक्तीचा वेळ वाया तर घालवत नाही ना? याआधी शेकडो लोकांनी हीच गोष्ट त्या व्यक्तीला सांगितली तर नसेल ना? निश्चितच, त्या व्यक्तीला स्वतःबद्दल ही गोष्ट आधीच माहित असेल. मीसुद्धा हीच गोष्ट त्या व्यक्तीला सांगण्याची खरंच गरज आहे का?”

हे प्रश्न पूर्णपणे निराधार नाहीत. जसे की, मी यापूर्वी सांगितले आहे, आपण स्वतःच्या अनुभवातून हे शिकतो की, इतरांच्या प्रतिसादानुसार आपण स्वतःच्या वागणूकीत बदल कसा करावा; अभिव्यक्त होण्याची आपली जी स्वाभाविक व उपजत पद्धत आहे, तिच्याशी आपण तडजोड करतो, कारण कदाचित, याआधी कधीतरी आपल्या त्या वागण्याला, त्या अभिव्यक्तीला फेटाळले गेलेले असते, दुर्लक्षित केले गेलेले असते, तिला अमान्य केले गेलेले असते. आणि होय, आपण याविषयी निश्चितच विचारशील राहायला हवे की, इतरांची प्रशंसा आपण कशी आणि केव्हा करावी, कसे आणि कधी त्यांचे आभार मानावेत. आपण ज्या शब्दांचा प्रयोग करतो, ते महत्त्वाचे असतात. सौजन्यपूर्ण असणे महत्त्वाचे आहे.

परंतु मला वाटते की, आपण याविषयी सावध राहिले पाहिजे की, आपण तथाकथित सौजन्याच्या दिखाव्यामागे लपू नये किंवा भूतकाळातील आपल्या अनुभवाच्या आधारे हे ठरवू नये की, वर्तमानात म्हणजे आता, या क्षणी काय घडेल. जेव्हा आपण आपल्या कृत्यांना इतरांच्या दृष्टिकोणांनी आणि त्यांच्या प्रतिसादांनी अशा प्रकारे जखडून टाकतो, तेव्हा आपण स्वतःचेही मूल्य कमी करतो. इतकेच नव्हे तर, या प्रक्रियेत आपण बरेचदा जगाला आपल्या चांगुलपणापासून वंचित ठेवतो.

मला एक गोष्ट आठवते आहे जी श्रीगुरुमाईनी 'अंतःशुद्धीचे सोपान' या त्यांच्या पुस्तकात सांगितली आहे. [तुम्ही ही गोष्ट सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवरदेखील वाचू शकता, त्याबरोबरच त्याविषयी श्रीगुरुमाईच्या शिकवणीदेखील वाचू शकता.] या गोष्टीत दोन मित्र एका वर्तमानपत्र-विक्रेत्याच्या दुकानाजवळ थांबतात. त्यांपैकी एकजण वर्तमानपत्र विकत घेतो आणि जेव्हा तो त्या विक्रेत्याला विनम्रपणे धन्यवाद देतो, तेव्हा तो विक्रेता निर्विकारपणे, चेहऱ्यावर कोणतेच भाव न दर्शवता त्याच्याकडे बघत राहतो. नंतर, तो मनुष्य त्याच्या मित्राला शांतपणे सांगतो की, तो विक्रेता रोज रात्री असाच असतो.

त्याचा मित्र जेव्हा त्याला विचारतो की, तो वर्तमानपत्र विकत घेण्यासाठी पुन्हापुन्हा याच दुकानात का येतो आणि त्या वर्तमानपत्र-विक्रेत्याशी इतक्या सभ्यपणे का वागतो, तेव्हा तो मनुष्य सांगतो : "मी कसे वागावे याचा निर्णय मी त्याच्या हाती का सोपवू?"<sup>१</sup>

'श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान'च्या मागील भागात मी लिहिले होते की, आपल्याला जर जगात मांगल्याची वृद्धी करायची असेल, तर कोणता आंतरिक भाव आपल्याला विकसित करायला हवा. इतरांशी नेहमी चांगले वागणे, इतरांप्रति आपला चांगुलपणा अभिव्यक्त करणे, त्यांच्या चांगुलपणाला अभिस्वीकृती देणे, हे सर्वकाही सातत्याने करत राहणे म्हणजे आपल्या स्वतःप्रति तितकेच वचनबद्ध राहणे आहे, जितके की इतरांसाठी केलेले एखादे चांगले कार्य. ही वैश्विक दृष्टिकोणाप्रति वचनबद्धता आहे जिची निवड आपण केली आहे—असे म्हणण्याचा अर्थ हा आहे की, *आपण* या जगाला कसे घडवू इच्छितो, हे जग कसे बनू शकते याविषयी आपली काय समजूत आहे आणि आपण हे कसे करू इच्छितो.

या संदर्भात, आपण ज्या सद्गुणांचे अनुकरण करू इच्छितो, त्यांचे एक आदर्श उदाहरण म्हणून आपण पुन्हा एकदा भगवान शिवाकडून प्रेरणा घेऊ शकतो. भारताच्या देवीदेवतांमध्येदेखील भगवान शिव हे त्यांच्या असीमित औदार्यासाठी प्रसिद्ध आहेत. ते देत राहतात, देत राहतात आणि *देतच राहतात*, कोणतेही मूल्यमापन न करता आणि कोणताही दुजाभाव न राखता, ते देत राहतात, सतत सर्वांच्या दुःखकष्टांचे हरण करत राहतात. भगवंत जे देतात, त्याच्या बदल्यात त्यांना कशाचीही अपेक्षा नसते. ते 'स्वयंभू' आहेत, अर्थात जे स्वतः उत्पन्न झाले आहेत, परम स्वतंत्र आहेत, ज्यांचा ना आदि आहे ना अंत. ते 'विश्वभेषज' आहेत म्हणजे संपूर्ण विश्वाला आरोग्याचा लाभ करवून देणारे आहेत, सर्व प्राणिमात्रांसाठी महा-औषधी आहेत. ते 'औघडदानी' आहेत अर्थात ते, जे मुक्तहस्ते आशीर्वाद व ज्ञान प्रदान करतात.

आतापर्यंत मी वर्णन केले आहे की, चांगले आणि दयाळू असणे म्हणजे एका अज्ञात क्षेत्रात प्रवेश करण्यासारखे आहे. आपल्याला नेहमीच हे माहित नसते की, आपल्याप्रति लोकांची प्रतिक्रिया काय असेल. जसे की, श्रीगुरुमाई म्हणतात, कदाचित आपण एखाद्या व्यक्तीला काहीतरी चांगले सांगतो आणि त्या वेळी कदाचित ती व्यक्ती ती गोष्ट ऐकण्याच्या मनःस्थितीत नसेल. तथापि, त्यांच्या शिकवणीत, श्रीगुरुमाई हा विषय इथेच सोडून देत नाहीत. पुढे त्या खातरीपूर्वक सांगतात की, जो चांगुलपणा आपण इतरांप्रति दाखवतो, तो चांगुलपणा *त्यांच्यासोबत टिकून राहतो*. आणि जसे की, श्रीगुरुमाई म्हणतात की, आपले शब्द “त्या व्यक्तीला तेव्हा मदत करतात, जेव्हा तिला त्या शब्दांची सगळ्यात जास्त गरज असते.”

मला ईसापनीतीच्या बोधप्रद कथांमधील एक प्रसिद्ध म्हण आठवते आहे : “दयाळूपणाचे कोणतेही कृत्य, मग ते कितीही लहानसहान असो, कधीही वाया जात नाही.” आपल्याला इतर कोणाकडून नव्हे, तर प्रत्यक्ष आपल्या *श्रीगुरुंकडून* हे आश्वासन मिळाले आहे की, चांगल्या हेतूने केलेले आपले प्रयत्न स्वीकारले जातील. आपण ज्या कोणत्या संदिग्धतेशी झगडत आलो आहोत, जसे— “ती व्यक्ती माझ्या म्हणण्याकडे लक्ष देईल का? ती व्यक्ती काय म्हणेल? ती व्यक्ती माझ्याविषयी काय विचार करेल?”— ती सारी संदिग्धता दूर होते.

आपण हा आत्मविश्वास बाळगू शकतो की, आपल्या प्रयत्नांचा परिणाम सकारात्मक असेल—आता जरी नसला, तरी भविष्यात कधीतरी. श्रीगुरुमाईंनी त्यांच्या शिकवणीमध्ये एका महावृक्षाच्या सुंदर प्रतिमेविषयी सांगितले, जो आपण पेरलेल्या चांगुलपणाच्या बीजांपासून उत्पन्न होतो. यातून मला ‘सात पिढ्यांचा सिद्धान्त’ आठवला जो दायित्वपूर्ण संरक्षणाचा मूळ सिद्धान्त आहे आणि ज्याचे पालन अनेक स्थानिक संस्कृतींमध्ये केले जाते, याविषयी मी सर्वप्रथम श्रीगुरुमाईंकडून शिकले. या सिद्धान्तानुसार हे अपेक्षित आहे की, आपण जेव्हा एखादे कार्य करतो, तेव्हा आपण मागील सात पिढ्यांचे प्रज्ञान विचारात घेऊन ते कार्य करायला हवे आणि त्याबरोबरच या उद्देशाने ते कार्य केले पाहिजे की, *पुढील* सात पिढ्या त्यामुळे लाभान्वित होतील.

हे सर्व सांगितल्यानंतर, मी हे जाणून घेण्यासाठी उत्सुक आहे की, तुमचे काय विचार आहेत. आपण सर्वजण खूप निरनिराळे आहोत. आपल्यापैकी काहीजण अंतर्मुखी असतात, अशा लोकांचा मूळ स्वभावच स्वतःमध्ये रममाण होण्याचा असतो. आपल्यापैकी काहीजण बहिर्मुखी असतात ज्यांना लोकांना भेटण्यात आणि बाह्य क्रियाकलापांमध्ये रुची असते. आपल्यापैकी काही लोक शांत स्वभावाचे असतात. आपल्यापैकी काही लोक अतिशय उत्साही असतात. तरीदेखील आपल्यापैकी

प्रत्येकाचे महत्त्व आहे. आपण सर्वजण जे काही देतो, त्याला महत्त्व आहे. म्हणून तुमच्या योगदानांविषयी जाणून घ्यायला मला आवडेल.

तुमच्या जीवनात जे लोक आहेत, त्यांच्या उपस्थितीचा स्वीकार तुम्ही कशा प्रकारे करता, कशा प्रकारे तुम्ही त्यांच्या उपस्थितीचा आदर करता? तुम्ही त्यांच्यासाठी अशा प्रकारचे वातावरण कसे टिकवून ठेवता जेणेकरून ते जसे आहेत, तसेच राहू शकतील आणि मनमोकळेपणाने स्वतःचे विचार व्यक्त करू शकतील? तुम्ही तुमच्या परीघात, तुमच्या जगात त्यांचे स्वागत कशा प्रकारे करता? तुम्ही कशा प्रकारे त्यांना सांगता की, त्यांचेदेखील महत्त्व आहे—की, त्यांचे विचार व भावना महत्त्वाच्या आहेत—मग त्यांनी तुमच्यासाठी किंवा या जगासाठी काही केलेले असो वा नसो?



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

---

१ गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्याद्वारे लिखित, 'अंतःशुद्धीचे सोपान : दिव्य सद्गुणांचा योग' [चित्शक्ती पब्लिकेशन्स] २०१३], पृ १४०-१४१.