गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्या शिकवणी

देवदूतसदृश बना

सायंकालीन नामसंकीर्तन

शनिवार, २१ मार्च, २०२०

भगवान नित्यानंद मंदिर

सिद्धयोग मार्गावर, मी नेहमी अनुशासनाविषयी बोलत असते, आणि आता साऱ्या विश्वाने अगदी काटेकोरपणे अनुशासन-पालनाचा अंगीकार करणे अत्यावश्यक आहे, जेणेकरून हे सुनिश्चित करता येईल की सगळेजण सुरक्षित, निरोगी आणि इतरांविषयी जागरूक आहेत. या जगात १९५ देश आहेत, आणि मला असे सांगण्यात आले की, यांपैकी १७०पेक्षा अधिक देश या नव्या रोगाने ग्रासलेले आहेत. जे देश सुरक्षित आहेत आणि या रोगाने प्रभावित नाहीत, ते तसेच राहोत. आणि जे देश या रोगाने प्रभावित आहेत—ज्या देशात सध्या मी आहे, आणि ज्या देशात माझा जन्म झाला—त्या देशांनी पुन्हा सुरक्षितता आणि चांगले आरोग्य अनुभवावे.

आता एक गमतीची गोष्ट म्हणून, मला असे सांगण्यात आले आहे की अंतर्मुखी स्वभावाचे लोक या वेळेचा पुरेपूर आनंद घेत आहेत. तेव्हा, हा एक मार्ग आहे ज्यायोगे तुम्ही शोधू शकता की, या भीषण परिस्थितीमध्ये तुमच्याकरिता काय सुकर आहे. आपल्या आजूबाजूला ऐसपैस जागा असणे केव्हाही छानच असते, आणि सतत लोकांशी बोलत राहण्यासाठी नेहमीच उचित कारणही नसते. जसे तुमच्यापैकी काहीजणांना आठवत असेल, अनेक वर्षांपासून मी आश्रमांमध्ये आणि विश्वभरातील माझ्या टीचिंग्झ् यात्रांदरम्यानदेखील हे शिकवत आले आहे की, जागरूकपणे मौनाचा अभ्यास करण्याचे काय महत्त्व आहे. खरेतर, श्री मुक्तानंद आश्रम आणि गुरुदेव सिद्धपीठ येथे होणाऱ्या रिट्रीट्स्मध्ये लोकांना असा बॅज लावायला फार आवडायचे ज्यावर लिहिलेले असायचे, “मी मौनात आहे.” काही लोकांना हा बॅज इतका आवडायचा की, ते लोक आश्रमात असेपर्यंत पूर्ण वेळ हा बॅज लावूनच राहायचे. आता मी तुम्हाला “मी मौनात आहे” असा बॅज लावायला सांगत नाही; तरीही या कालावधीमध्ये तुम्ही वेळ काढून मौनाचा अभ्यास करा.

वास्तवात, हा एका दीर्घ-रिट्रीटचा, एका दीर्घ-शिबीराचा कालावधी आहे. रिट्रीटच्या या वेळेचा लाभ

घ्या. तुम्हाला सध्या काय मिळत नाही याविषयी विचार करत बसण्याऐवजी, स्वतःचे असे एक सुंदर स्थान निर्माण करा—स्वतःच्या अंतरी, आणि तुमच्या घरांमध्ये. हा असा समय आहे जेव्हा तुम्ही तुमच्यातील “अनावश्यक गोष्टी” काढून टाकण्याचा संकल्प करू शकता—विशेषकरून त्या गोष्टी, ज्या काढून टाकण्याविषयी मी श्री मुक्तानंद आश्रमातील स्टाफ सदस्यांना नेहमी सांगत आले आहे. मी त्यांना म्हणते : “तुमच्यामध्ये त्या सर्व गोष्टी पाहणे मला रुचत नाही.” तेव्हा, ज्या गोष्टी बाळगणे तुम्हाला शोभत नाही त्या सर्व सोडून देण्यासाठी हा उत्तम समय आहे. मनुष्य प्रत्येक लहानसहान गोष्टींनी प्रभावित होतो. जर कोणी त्याच्याकडे पाहिले, तर चिंतातुर होऊन तो विचार करतो, “ती व्यक्ती माझ्याकडे का बघते आहे?” आणि जर एखाद्या व्यक्तीने त्याच्याकडे पाहिले नाही, तर तो चिंतातुर होऊन विचार करतो, “ती व्यक्ती माझ्याकडे का पाहत *नाही* ?”

देवदूत बना—कारण देवदूत एवढ्या सहजासहजी प्रभावित होत नाहीत. स्वतःला विचारा की, देवदूतसदृश वृत्ती काय असते हे समजून घेण्यासाठी तुम्ही कोणती पावले उचलू शकता, आणि तुम्ही अशा प्रकारच्या वृत्तीचा विकास कसा करू शकता. *तो* जंतू पसरू द्या! तुमचा देवदूतसदृश प्रकाश चमकू द्या. तुमची देवदूतसदृश वृत्ती पसरू द्या. तुमच्या देवदूतसदृश आचरणाने इतरांचे कल्याण होऊ द्या.

या सत्संगामध्ये सुरवातीला मी बोलले होते की, इतरांना काय वाटते यासाठी तुम्ही जबाबदार नाही. तरीही, त्यांनी तुमच्याकडे पाहिले की, त्यांना प्रसन्न वाटू द्या. श्री मुक्तानंद आश्रमातील स्टाफ सदस्यांना मी वारंवार हेच सांगत असते— जेव्हा मी त्यांना पाहीन, तेव्हा मला आनंद वाटला पाहिजे की मी त्यांना पाहू शकते आहे. आणि माझी अशी इच्छा आहे की, त्यांच्या आचरणातून हे प्रतिबिंबित व्हावे. तथापि, बहुतेकदा लोक विचित्रपणे वागतात आणि आता जेव्हा हा रहस्यमय रोग पसरतो आहे, मला असे सांगण्यात आले आहे की, लोक आणखीनच विचित्रपणे वागत आहेत. माझ्या अंतरी हा विचार आल्यावाचून राहत नाही, “आता वेगळे असे काय घडले आहे? तसेही लोक आधीपासूनच विचित्रपणे वागतच आले आहेत, तेव्हा आता आणखी विचित्रपणे वागण्यासाठी ते या गोष्टीला निमित्त का बनवत आहेत?”

रोगमुक्त होण्याची इच्छा म्हणजे केवळ शारीरिक व्याधींपासून सुटका होण्याची इच्छा नव्हे. आध्यात्मिक मार्गावर आपण आत्म्याच्या व्याधीविषयीदेखील बोलतो. आत्मा शुद्ध आहे; तथापि आत्म्याची महानता न जाणल्यामुळे तुम्ही त्या गोष्टी करता ज्या योग्यही नाहीत आणि बरोबरही नाहीत.

वर्ष २०२०साठी माझा संदेश आहे, "आत्मा की प्रशान्ति." तुमच्या अंतरी काहीही चाललेले असो, या संदेशाला अग्रस्थानी घेऊन या. *आत्मा की प्रशान्ति. आत्मा की प्रशान्ति. आत्मा की प्रशान्ति.*

निसर्ग निर्दयी बनू शकतो. वन्यप्रदेशांमध्ये, प्राणी सतत प्राण्यांचे भक्षण करत असतात. परंतु, मानव म्हणून तुमच्यापाशी बुद्धी आहे, आणि बुद्धी ही अत्यंत उत्कृष्ट असते. एखादे महान कार्य करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या बुद्धीचा वापर करू शकता. म्हणून, "माझ्या वेळेच्याबाबतीत मी काय करू?" असा विचार करत बसण्यापेक्षा, असा विचार करा की, या वेळेचा उपयोग तुम्ही काहीतरी चांगले काम करण्यासाठी कशा प्रकारे करू शकता. विचार करा की, अखेरीस तुम्ही संकटातून जेव्हा बाहेर पडाल, तेव्हा स्वतःचे आयुष्य अनुशासनासह व्यतीत करणे तुम्ही कसे चालू ठेवाल.

सध्या, कित्येक हजार लोकांकडे काम नाही किंवा ते ऑफिसला जाऊ शकत नाहीत. निश्चितच आणि समजूनदेखील घेता येऊ शकते की, अशा परिस्थितीमुळे अकथनीय चिंता आणि अस्वस्थता निर्माण होतात. सगळेजण एकाच नावेतून प्रवास करत आहेत, तेव्हा अशा वेळी प्रत्येकाने एकमेकांचे मनोबल वाढवण्यासाठी एकमेकांना आधार देणे अनिवार्य आहे. एकमेकांना आधार देण्यासाठी प्रत्येकाने रचनात्मक मार्ग शोधणे अत्यावश्यक आहे. अनेक लोक सांगतात की, त्यांना रचनात्मक गोष्टी करायला आवडतात—तेव्हा, आता मी तुम्हाला रचनात्मक व्हायला सांगते आहे. नवनव्या रचनात्मक मार्गांनी स्वतःची तसेच एकमेकांची मदद करा. नवनव्या रचनात्मक मार्गांनी इतरांकडून मदत मिळवा.

हो, लोकांचे हृदय रुदन करते आहे. परंतु, ते स्वतः पूर्णपणे असहाय्य असल्याचे अनुभवत असल्यामुळे सांत्वना मिळवण्यासाठी त्यांच्याकडे एक मार्ग आहे, आणि तो म्हणजे अशा कोणाकडेतरी बोट दाखवणे जो त्यांच्या दुःखाचे कारण असू शकतो. झुंजण्याची ही एक दुर्दैवी पद्धत आहे— म्हणजे त्यांच्या स्वतःच्या जीवनात किंवा या जगात ज्या समस्या उद्‌भवल्या आहेत, त्यांसाठी दुसऱ्या कोणालातरी दोष देणे. एखाद्या समस्येचे मूळ शोधणे आणि समस्येचा दोष इतरांवर लादणे, यामध्ये फरक आहे. तुम्हाला माझा सल्ला आहे, की शक्य होईल तितके तुम्ही आपले हृदय बळकट करा, कारण तुम्हाला माहित आहे की, हृदयाच्या स्नायूंना आणखी बळकट करण्याकरिता मेहनत करण्याची तुम्ही जितकी तयारी दाखवता तितके ते बळकट होत जाते. मग तुम्ही त्याच्या शक्तीचा उपयोग तोडगे काढण्यासाठी करू शकाल.

हे समजून घ्या की, अश्रू ढाळल्याने आणि दोषारोपण केल्याने तुमच्या हाती काहीच लागणार नाही. असे केल्याने तुमची स्थिती अगदी तशीच होते की, जणू तुम्ही गोलगोल फिरणाऱ्या पाळण्यात बसलेले

आहात आणि त्यातून तुम्ही कधीच उतरू शकत नाही. तुम्ही फक्त गोलगोल फिरतच राहता. हे एक दुश्चक्र बनते. म्हणून, आपल्या बुद्धीला उजाळा द्या.

तुमचे हृदय बळकट करण्याचा आणि तुमच्या बुद्धीला उजाळा देण्याचा एक मार्ग आहे, देवदूतसदृश वृत्तीचा विकास करणे. विचार करा की, तुम्ही कशा प्रकारे देवदूतसदृश कृत्ये कराल. आता कदाचित तुम्हाला असे वाटेल, “देवदूतसदृश वृत्ती म्हणजे काय?” तर, संदीप कनोसल जे
एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशनच्या वेबसाइट विभागाचे प्रमुख आहेत, ते आत्ता संगीत-मंडलीसमवेत बसले आहेत आणि सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर सिद्धयोगाच्या अनेकानेक शिकवणी ते पोस्ट करत असतात. आणि या शिकवणींपैकीच आहे, वर्ष २०२०च्या माझ्या संदेशावर आधारित असलेली अभ्यास-पुस्तिका. या अभ्यास-पुस्तिकेमध्ये तुम्हाला माझ्याकडून कित्येक प्रश्न प्राप्त झाले आहेत ज्यांची उत्तरे तुम्ही तुमच्या जर्नलमध्ये लिहित आहात; आणि आता तुम्ही हे प्रश्नदेखील त्यांत समाविष्ट करू शकता. “मी देवदूतसदृश वृत्तीचा विकास कशा प्रकारे करू? मी देवदूतसदृश प्रकाश कशा प्रकारे पसरवू?”

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