गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्या शिकवणी

सशक्त बना

सायंकालीन नामसंकीर्तन
शनिवार, २८ मार्च, २०२०

भगवान नित्यानंद मंदिर

श्रीगुरुमाईंनी मंदिरात प्रवेश केला आणि सत्संगासाठी आपले आसन ग्रहण केले. त्या वेळी प्रतिभागी ‘कुण्डलिनीस्तवः’चे पठण करत होते जे कुंडलिनी शक्तीला समर्पित स्तोत्र आहे. सत्संगाचे सूत्रधार, स्वामी ईश्वरानंद यांच्या आरंभिक स्वागतपर संबोधनानंतर श्रीगुरुमाईंनी शिकवणी प्रदान केल्या.

आपण इथे आहोत, बडे बाबांच्या सान्निध्यात. लवकरच आपण मांड रागामध्ये ‘ॐ नमो भगवते मुक्तानंदाय’ हे नामसंकीर्तन करणार आहोत. मांड राग नागमोडी वळणे घेतो—कधी तो वर चढतो, तर कधी खाली उतरतो, वर चढतो आणि खाली उतरतो. असे म्हणतात की, हा राग सर्पाकार आहे, तेव्हा हे सर्वथा उचित आहे की, आपण ‘कुण्डलिनीस्तवः’ गायले.

तुमच्यापैकी अधिकांश लोक अनेक दिवसांपासून, अनेक आठवड्यांपासून घरी आहेत. मला आशा आहे की, तुम्ही या वेळेचा सदुपयोग करत आहात—या वेळेचा *खरोखरच* सदुपयोग करत आहात. तुम्ही स्वतःबरोबर घालवलेला कदाचित हा सर्वात दीर्घ काळ आहे.

तुम्ही स्वतः कशा प्रकारची व्यक्ती असल्याचे तुम्हाला आढळून आले आहे?

तुम्ही कमजोर असल्याचे तुम्हाला आढळते आहे का?

तुम्ही मजबूत असल्याचे तुम्हाला आढळते आहे का?

तुम्ही मेंढी आहात असे तुम्हाला वाटते,
की तुम्ही नेतृत्वकर्ता आहात असे तुम्हाला वाटते?

तुम्हाला वाटते का, की हा जीवनप्रवास पूर्ण करण्यासाठी ज्या कशाची आवश्यकता आहे ते तुमच्याकडे आहे, की तुम्हाला असे आढळले आहे की, तुम्ही तर केवळ एक मूर्ख प्राणी आहात?

तुम्ही स्वतः कशा प्रकारची व्यक्ती असल्याचे तुम्हाला आढळून आले आहे?

तुम्हाला स्वतःच्या बळाचा ठाव लागला आहे का? तुम्ही स्वतःला एक मजबूत व्यक्ती मानता का? या क्षणी तुम्ही स्वतःला कशा प्रकारे पाहत आहात?

तुम्ही लक्ष दिले आहे का, की केव्हा तुम्ही तुमच्या बुद्धीचा वापर करता आणि केव्हा तुम्ही तुमच्या बुद्धीचा वापर करत नाही?

तुम्हाला एखाद्याचे म्हणणे पटत नसेल किंवा त्याचे म्हणणे तुम्हाला माहीत असलेल्या सत्यापेक्षा जर वेगळे असेल, तर तुम्ही त्या व्यक्तीला प्रश्न विचारता का? किंवा, कोणीही काहीही म्हणले की, त्या प्रवाहाबरोबर तुम्ही वाहत जाता?

गेल्या काही दिवसांत आणि गेल्या अनेक आठवड्यांत तुम्ही स्वतः कशा प्रकारची व्यक्ती असल्याचे तुम्हाला आढळून आले आहे? तुम्हाला स्वतःबद्दल कोणती आंतरिक समज, कोणते बोध प्राप्त झाले आहेत ज्यामुळे तुम्हाला असे वाटले, "हो! मी 'तोच' आहे! 'तोच' तर आहे मी! सोऽहम्." की तुम्ही निव्वळ असाहाय्य असल्याचे तुम्हाला आढळते?

तुम्ही स्वतःला कसे सांभाळता—खरोखरच?

दुःख-कष्ट हे कोणालाच चुकलेले नाहीत. शारीरिक व्याधी कोणालाच चुकलेल्या नाहीत. ज्या कोणाला भौतिक शरीर आहे, त्याला अडचणींना तोंड द्यावेच लागते. सगळ्यांचीच शरीरे अगदी धष्टपुष्ट आणि मजबूत जरी नसली, तरी एक गोष्ट मात्र निश्चित आहे—प्रत्येकामध्ये अमर्याद बळ आहे. या बळात स्वतःचेच असे सामर्थ्य असते. शरीराचे आकारमान, शरीरयष्टी, शरीराचा रंग, यांमुळे काहीच फरक पडत नाही. कोणत्याही बाह्य परिस्थितीचा आंतरिक बळावर परिणाम होत नाही. त्याचे स्वतःचेच असे स्वतंत्र अस्तित्व असते.

तुम्ही त्या असीम आंतरिक बळाच्या संपर्कात आला आहात का? की, तुम्ही इतरांना तुमच्या मनावर सत्ता गाजवू देता? तुम्ही इतरांना तुमच्या जीवनावर सत्ता गाजवू देता का?

एकमेकांपासून अंतर राखून राहण्याच्या या कालावधीदरम्यान तुम्ही स्वतःबद्दल काय जाणले आहे—खरोखरच?

अस्तु, समयातील या क्षणी—तुम्ही स्वतःबद्दल काही पाहिले असो किंवा नसो, तरीही—तुम्ही भगवान नित्यानंदांच्या सान्निध्यात आहात. सिद्धयोग वैश्विक हॉलमध्ये मंदिरात राहा.

जेव्हा तुम्ही 'ॐ नमो भगवते मुक्तानंदाय' हे नामसंकीर्तन गाल, तेव्हा या संकीर्तनाच्या लयीने अंतरातील सद्-शक्ती उन्मीलित होऊ द्या—ती शक्ती जी भगवंताने तुम्हाला प्रसादस्वरूप प्रदान केली आहे; ती शक्ती जी गुरुकृपेने जागृत झाली आहे; ती शक्ती जी तुमच्या मालकीची आहे, ती शक्ती जी तुमची स्वतःची आहे, केवळ तुमचीच; ती शक्ती जी तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या दोन्ही पायांवर उभे राहण्याकरिता आधार देते. 'आत्मा की प्रशान्ति'. तुम्ही जर हे अनुभवले की तुम्ही कोण आहात, तर तुम्ही 'आत्मा की प्रशान्ति' अनुभवाल—तुमचे स्वतःचे बळ, तुमचे स्वतःचे साहस, तुमचा स्वतःचा आत्मविश्वास, तुमचा स्वतःचा दृढ विश्वास, तुमची स्वतःची स्पष्टता.

स्मरणात ठेवा, असे म्हटले जाते की, ही लय, हा राग सर्पाकार आहे. तो सर्पाकार धारण करतो—कुंडलिनी शक्ती. तेव्हा ही धून तुमच्या अस्तित्वामध्ये संचारित होऊ द्या. या शक्तीला, कुंडलिनी शक्तीला, तुमच्या शरीराच्या कणाकणातील ऊर्जेला मुक्त करू द्या. तुमचे मन, तुमचे अवचेतन मन, तुमची बुद्धी, तुमचे हृदय, आणि तुमचे संपूर्ण शरीर यांमध्ये सुसंगतता असू द्या. सुसंगतता असू द्या. तुमचे जीवन दुसऱ्या कोणाच्या हाती सोपवू नका, जेणेकरून तो तुमच्या जीवनावर सत्ता गाजवेल. तुम्ही जर सावध राहिला नाहीत, तर तुम्ही इतरांना तुम्हाला डिवचण्याची मुभा द्याल.

जगण्याच्या तुमच्या अधिकारावर दावा करा.

जगण्याच्या तुमच्या अधिकारावर दावा करा.

जगण्याच्या तुमच्या अधिकारावर दावा करा.

तुमचे उद्दिष्ट जाणून घ्या.

चला आपण नामसंकीर्तन करू या.

***

सर्वजण ‘ॐ नमो भगवते मुक्तानंदाय’ हे नामसंकीर्तन करत असताना श्रीगुरुमाईंनी या शिकवणी प्रदान केल्या :

मजबूत बना. डोळे झाकून आदेशाचे पालन करू नका. तुम्ही जर तसे केले, तर एक दिवस तुम्ही त्याखाली दबून जाल.

मजबूत बना. कृपा करून मजबूत बना. तुमच्या प्रेमाचा पाया समृद्ध होऊ द्या.

मजबूत बना. नागासारखे मजबूत बना. कुंडलिनी शक्ती.

साहसी बना. हा संकल्प बाळगा की, तुमच्या आवतीभोवती मजबूत लोक असावेत. कमजोर लोक? त्यांना दूर पळवून लावा, त्यांना दूर पळवून लावा!

ढोंगीपणा करण्यासाठी आता वेळ उरलेला नाही. तुम्ही ढोंगी लोकांच्या गराड्यात राहू नये. लोक जेव्हा प्रामाणिक नसतात, तेव्हा ते तुमच्यातील शक्तीचा ऱ्हास करतात. प्रबळ शक्तीला, सौंदर्यमयी शक्तीला तुमचा ताबा घेऊ द्या. मजबूत बना. मजबूत बना. मजबूत बना.

आत्ता, आपण नामसंकीर्तन करत असताना, मला मंदिराच्या छतावर पाऊस पडत असल्याचा आवाज ऐकू येतो आहे. पाऊस, शुद्धीकारी ऊर्जा. तुम्ही जर निरोगी असाल, तर चांगल्या आरोग्याचा विकास करत राहा. तुम्ही हे समजून घेतलेच पाहिजे की, तुम्हीच स्वतःला स्वर्गात घेऊन जाता आणि तुम्हीच स्वतःला नरकात घेऊन जाता. निवड तुमची आहे. जिथे कुठे तुम्ही आहात, तिथे स्वर्ग निर्माण करणे हे तुमचे कर्तव्य आहे.

तुमचे घर एक आश्रयस्थान आहे. हे सुनिश्चित करा की, ते आश्रयस्थान *आहे.*

घर—ॐ.

  घर—ॐ.

    घर—ॐ.

तुमचे हृदय हे तुमचे घर आहे. ओऽम्.

तुमच्या बळाचे आवाहन करा. त्याचे आवाहन करा.

श्रीगुरुकृपेला आकृष्ट करा. तिला आकृष्ट करा.

स्वतःच्या हृदयाकडे लक्ष द्या. त्याकडे लक्ष द्या.

तुम्हाला प्रेमाचा अनुभव होतो आहे का? तुम्ही जेव्हा मजबूत बनता, तेव्हा तुम्हाला प्रेम जाणवते. तुम्ही जेव्हा कमजोर असता, तेव्हा तुम्हाला भीती वाटते. ते कमजोर लोक—त्यांना दूर पळवून लावा! का? ते तुमच्या शक्तीचा ऱ्हास करत आहेत. जे काही तुमच्या स्थितीला कमजोर बनवते, ज्या कशाने तुम्हाला कमजोर वाटते, त्या प्रत्येक गोष्टीला दूर पळवून लावा. तुमच्या स्वतःच्या शरीरातील मजबूत आत्मसत्तेला जागे करा—जेणेकरून तुम्ही एक परितृप्त जीवन जगू शकाल. सशक्त बना.

ढोंगी बनू नका. इतरांनादेखील ढोंगी बनण्यास प्रवृत्त करू नका. निर्भीडपणे आपले मत व्यक्त करण्याची गरज असेल तेव्हा ते नक्की व्यक्त करा. चेहऱ्यावर खोटे हास्य घेऊन वावरू नका. तुम्ही बाहेर जे काही प्रकट कराल, तेच फिरून पुन्हा तुमच्याकडे येईल. तुम्ही जर बळ प्रकट केले, तर तुम्हाला बळ प्राप्त होईल.

मजबूत असण्याला होकार द्या.
कमजोर असण्याला नकार द्या.

थोडे कठोर प्रेम दाखवा. कठोर प्रेम प्राप्त करण्यासाठी निर्भय राहा. तुम्ही जर खाली पडलात, तर पुन्हा उठून उभे राहा. आणि तुम्ही जर उभे असाल, तर भरारी घ्यायला शिका. कुंडलिनी शक्तीच्या सामर्थ्याचे मानस-चित्रण करा. तुमच्या हृदयाला नृत्य करू द्या. स्वतःशी सच्चे राहा.

आत्ता मजबूत बना.
उद्या मजबूत बना.
परवा मजबूत बना.
दिवसा मजबूत बना.
संपूर्ण रात्र मजबूत बना.
मजबूत बना!

हा तुमचा मंत्र बनवा : “मी मजबूत आहे.”

***

नामसंकीर्तनानंतर श्रीगुरुमाईंनी या शब्दांद्वारे सर्व प्रतिभागींना ध्यानात उतरण्यास मार्गदर्शित केले :

Wunderbar. बहुत अच्छा. बहुत बढ़िया. मजबूत बनलात, तर तुम्ही वाचाल. कमजोर विचार केलात, तर तुम्ही संपून जाल. तुम्ही बाबा मुक्तानंदांना वारंवार असे म्हणताना ऐकलेच आहे की, साधना ही कमजोर मनाच्या लोकांसाठी नाही. आणि मी म्हणते आहे की, माउंट एव्हरेस्ट चढणे हे कमजोर मनाच्या लोकांसाठी नाही. म्हणून, ज्यांचे मन मजबूत असते, केवळ तेच लोक साधना करू शकतात.

तुम्ही सिंह बनू शकता किंवा तुम्ही मेंढी बनू शकता. निवड तुमची आहे.

तुमच्या अंतरी बळ आहे का? निश्चितच आहे. तुमच्याकडे ते नक्कीच आहे.

तुमच्या अंतरी महानता आहे का? निश्चितच आहे. तुमच्याकडे ती नक्कीच आहे.

तुम्ही सद्‌गुणांचा खजिना स्वतःच्या अंतरी धारण केला आहे. हो, निश्चितच धारण केला आहे. तुम्हाला ज्या कशाची आवश्यकता आहे, ते सर्वकाही देवाने तुम्हाला दिले आहे. देवाच्या उपहारांचा उपयोग तुम्ही कशा प्रकारे करता, याची निवड तुम्हाला करायची आहे. मजबूत राहिलात, तर तुम्ही वाचाल. कमजोर राहिलात, तर तुम्ही संपून जाल.

तुमच्या स्वतःच्या बळाशी संपर्क स्थापित करा.
कृपेचे आवाहन करा.
पुन्हापुन्हा, पुन्हापुन्हा तुमच्या स्वतःच्या बळाशी संपर्क स्थापित करा.
पुन्हापुन्हा, पुन्हापुन्हा कृपेचे आवाहन करा.

आणि आता आपण बडे बाबांच्या स्वर्णिम स्वरूपावर ध्यान करणार आहोत. आज बडे बाबांनी सुंदर गडद गुलाबी रंगाचे वस्त्र परिधान केले आहे.

बडे बाबांच्या स्वरूपावर ध्यान करा, डोळे मिटून किंवा डोळे उघडे ठेवून.

मधुर बडे बाबा. दिव्य बडे बाबा. बडे बाबा आपल्यावर त्यांच्या कृपेचा वर्षाव करतात.

बडे बाबा वास्तविक आहेत. स्वतःलादेखील वास्तविक बनवा.

बडे बाबा मजबूत आहेत. स्वतःलादेखील मजबूत बनवा.

बडे बाबा मधुर आहेत. स्वतःलादेखील मधुर बनवा.

बडे बाबा दयाळू आहेत. स्वतःतील दयाळूपणा शोधा.

हे जर सत्य असेल की, तुम्ही ज्याच्या संगतीत राहता, तेच तुम्ही बनता, तर तुम्ही स्वतःला विचारलेच पाहिजे की, तुम्ही कोणाच्या संगतीत राहत आहात. तुम्ही जर महान आत्म्यांच्या संगतीत राहत आला आहात, तर तोच तुमचा अनुभव असतो.

बडे बाबा हिऱ्याप्रमाणे मजबूत आहेत.

बडे बाबा मखमलीप्रमाणे मुलायम आहेत.

बडे बाबा महान आहेत, विस्तीर्ण आकाशाप्रमाणे महान.

बडे बाबांचे प्रेम शुद्ध आहे, अगदी ढगांतून पडणाऱ्या पावसाच्या पहिल्यावहिल्या थेंबाप्रमाणे शुद्ध.

बडे बाबा प्रेम आहेत. ते प्रेमाचा सुगंध आहेत.

दीर्घ श्वास आत घ्या आणि दीर्घ प्रश्वास बाहेर सोडा.
दीर्घ श्वास आत घ्या आणि दीर्घ प्रश्वास बाहेर सोडा.
दीर्घ श्वास आत घ्या. दीर्घ प्रश्वास बाहेर सोडा.

नैसर्गिकपणे श्वास घेत राहा.

बडे बाबांच्या श्वासप्रश्वासाबरोबर तुमचा श्वासप्रश्वास एकलय करा.
ते जेव्हा श्वास घेतात, तेव्हा तुम्ही श्वास घ्या.
ते जेव्हा प्रश्वास सोडतात, तेव्हा तुम्ही प्रश्वास सोडा.

तुम्ही जर बडे बाबांशी संबंध स्थापित केलात, तर ते निश्चितच तुमच्या हृदयाशी संबंध स्थापित करतील.

ध्यान करा.

***

दुसऱ्या दिवशी, “मंदिरात राहा” या सत्संगानंतर, एका व्यक्तीने गुरुमाईंना सांगितले की ती “मजबूत” या शब्दावर किती चिंतन-मनन करते आहे. गुरुमाईंनी तिला सांगतले की त्यादेखील—नेहमीच—“मजबूत” या शब्दावर चिंतन-मनन करत आल्या आहेत, आणि हा शब्द केवळ कानावर पडला तरी एखाद्याला आश्वासन मिळते तसेच त्याला असे जाणवते की, त्याला एका रक्षाकवचाचा आश्रय लाभला आहे. त्यानंतर गुरुमाईंनी सांगितले की, या वर्षी, २०२०मध्ये, “मजबूत”, “strong” या शब्दाविषयी त्यांचा काय विचार आहे :

Soft	मृदुल
Tough	कठोर
Renewal	नूतनीकरण
OM	ॐ
Niceness	चांगुलपणा
Graciousness	शालीनता

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