

‘श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन’ याचा अभ्यास कशा प्रकारे करावा

ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

या जगात असंख्य पुस्तके आहेत, ग्रंथालयांच्या भिंतींवर असलेल्या शेलफवर आणि तिथल्या कपाटांमध्ये संग्रही असलेले मोठमोठे ग्रंथ आहेत जे सविस्तरपणे तो प्रत्येक विषय विशद करतात, ज्याविषयी अधिक सखोलतेने आपल्याला जाणून घ्यावेसे वाटेल किंवा ज्याविषयी जाणण्याची मनीषा आपण बाळगलेली असते. विशेषतः, जेव्हाजेव्हा मी कोणत्याही अशा भव्य ग्रंथालयात गेले आहे जिथे पुस्तकांचा विपुल संग्रह असेल, तेव्हा प्रवेश करताच आरंभिक क्षणांमध्ये मी अत्यंत विस्मयाच्या आणि मंत्रमुग्ध होण्याच्या भावनेने भारावून गेले आहे. तिथे, एकाच स्थानी, आश्चर्यजनक रूपात, माझ्यासमोर इतके अधिक ज्ञान प्रस्तुत होत असे की, मी कदाचितच हे जाणू शकले असते की, त्या ज्ञानाचा उपयोग मी कसा करावा.

प्राचीन भारताच्या ऋषीमुनींनी त्यांच्या शास्त्रग्रंथांमध्ये ‘विद्यारण्य’ हा संस्कृत शब्द वापरला आहे. त्याचा अर्थ आहे, ‘विद्येचे अरण्य किंवा वन.’ या संदर्भात, ‘विद्यारण्य’ शब्दाच्या प्रतिमेचा वापर समर्पक वाटतो, कारण हा शब्द सिद्धान्त आणि भाष्ये यांनी भरलेल्या असंख्य पानांमध्ये, असंख्य ग्रंथांमध्ये समाविष्ट असलेल्या ज्ञानाचे वर्णन अत्यंत उचित रूपात करतो. या अरण्याचे वैभव अत्यंत मनोहारी आहे आणि ते स्वयं रहस्यमय आहे, तरीदेखील कोणतीही व्यक्ती त्यात अगदी सहजपणे हरवून जाऊ शकते. हे समजणे कठीण असू शकते की, आपण या ज्ञानातील कोणत्या पैलूवर केंद्रण करावे आणि हे कसे समजून घ्यावे जेणेकरून आपण आपल्या जीवनात ते व्यावहारिक रूपात कार्यान्वित करून त्याचा उपयोग करावा.

सिद्धयोग मार्गावर जे ज्ञान प्रदान केले जाते, ते शेकडो ग्रंथालयांमध्येच नव्हे, तर हजारो ग्रंथालयांमध्ये संग्रहीत केलेल्या ज्ञानाइतकेच व्यापक आहे तसेच त्याची रूपेदेखील तितकीच वैविध्यपूर्ण आहेत. खरेतर, श्रीगुरुमाईंनी सांगितले आहे की, सिद्धयोग साधना ही “स्वतःच एक ब्रह्मांड आहे.” स्वतःविषयी आणि स्वतःच्या आत्म्याविषयी जाणण्याची साधने म्हणजे अभ्यास अनेकानेक आहेत. नामसंकीर्तन आणि ध्यान हे अभ्यास आहेत, सेवा आणि मंत्रजप आहेत. आपल्यापाशी दर्शन, दक्षिणा आणि शास्त्रग्रंथांचे अध्ययन व पठण [स्वाध्याय] करण्याचे अभ्यास आहेत. वाचन करणे, अध्ययन करणे आणि जर्नल-लेखन करणे आणि त्याबरोबरच चिंतनमनन आणि आत्मसात करण्याचे अभ्यासदेखील आहेत. आपण मौनाचा अभ्यास करतो. आपण पूजाअर्चा करतो.

आपण सत्संगात सहभागी होतो आणि अतुलनीय अनुभवामध्ये, अर्थात सिद्धयोग शक्तिपात ध्यानशिबीरात भाग घेतो.

आत्ता मी ज्या सूचीचा उल्लेख केला आहे ती बरीचशी अपूर्ण आहे; तथापि ती आपल्यासमक्ष त्या प्रज्ञानाच्या सखोलतेचे आणि व्यापकतेचे किंवा विस्तृततेचे चित्रण करते जे या मार्गावर उपलब्ध आहे. इतकेच नव्हे, तर मी हे म्हणण्याचे धाडस करेन की, या अभ्यासांपैकी प्रत्येक अभ्यास आणि अध्ययनाच्या विविध रूपांपैकी प्रत्येक रूप स्वतःच एक संपूर्ण ब्रह्मांड आहे. यांपैकी कोणताही एक अभ्यास जर आपण नियमितपणे, प्रयत्नपूर्वक केला, तरी आपल्याला अनंत प्रज्ञान प्राप्त होते की आपण कसे जगावे, कशा प्रकारे राहावे, कशा प्रकारे आपल्या दैनंदिन जीवनात सद्गुणांचे मूर्तरूप बनावे.

कदाचित हेच कारण असावे की, अनेक सिद्धयोगींच्या मनात हा विचार येत राहिला आहे की, त्यांनी कोणत्या अभ्यासावर स्वतःचे लक्ष केंद्रित करावे. मला आठवते की, श्रीगुरुमाईच्या दर्शनाच्या वेळी आणि सिद्धयोग ध्यानशिक्षकांसमवेत होणाऱ्या प्रश्नोत्तरी सत्रांमध्ये मी ऐकत असे जेव्हा लोक हे विचारत : “असा एखादा सिद्धयोग अभ्यास आहे का की, जो करणे या समयी माझ्यासाठी अगदी योग्य असेल ?”

हे अनमोल आहे, एक असे वरदान आहे ज्याची तुलना अन्य कोणत्याही गोष्टीशी करता येऊ शकत नाही [आणि काही प्रमाणात हे आपल्या *आकलनशक्तीच्या* पलीकडेदेखील आहे] की, आपल्या जीवनात सदेह श्रीसद्गुरू आहेत ज्या आपल्या साधनेसाठी अत्यंत सुस्पष्ट मार्गदर्शन करतात. श्रीगुरुमाईनी वारंवार आपल्याला विशिष्ट शिकवणी व अभ्यास प्रदान केले आहेत ज्यांच्यावर विशिष्ट समयी केंद्रण करून आपण लाभान्वित व्हावे. आणि या समयी, साधनेच्या या टप्प्यावर, हे आपले अहोभाग्य आहे की, आपल्याला ‘श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन’ प्राप्त आहे, आणि एका समूहाच्या रूपात आपल्या सर्वांच्या अध्ययनाचे व अभ्यासाचे हे केंद्रण आहे.

सध्या सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर उपलब्ध असलेले ‘श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन’चे सहा अभ्यास स्वयंस्पष्ट आहेत; या गोष्टीची आवश्यकता नाही की, तुम्हाला यांचा अभ्यास करण्यासाठी व यांमुळे होणाऱ्या लाभांचा आनंद अनुभवण्यासाठी पुढे अजून अधिक निर्देश दिले जावेत किंवा विस्तृत विवरण दिले जावे. असे असले तरीही, सिद्धयोग साधना करत असणाऱ्या तुमच्यापैकी अनेकांनी ऐकले असेल की, श्रीगुरुमाई आपल्याला हे शिकवतात की, आपण काय करत आहोत व का करत आहोत या गोष्टीच्या सखोलतेत जाणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. म्हणून मी काही विचार, काही सल्ले व सूचना आणि चिंतनबिंदू प्रस्तुत करणार आहे ज्यांवर तुम्ही ‘श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन’चा अभ्यास करत

असताना लक्ष देऊ शकता. याच्या फलस्वरूप, असे घडू शकते की, तुमच्या अंतरी तुमच्या स्वतःच्या कल्पना स्फुरित होतील, प्रेरणादायी विचार उदित होतील की, तुम्ही कशा प्रकारे सर्वश्रेष्ठ पद्धतीने 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन'च्या सहा अभ्यासांचा अंगीकार करू शकता आणि परिणामस्वरूप तुमच्या सिद्धयोग साधनेने आणखी अधिक लाभान्वित होऊ शकता.

संक्षिप्तपणे पुन्हा पाहायला गेल्यास 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन'मध्ये निम्नलिखित सहा अभ्यास समाविष्ट आहेत :

- **मनाची शांती** : हा आदिनाद ॐ वर एक मानसचित्रणाचा अभ्यास आहे, त्याबरोबरच यामध्ये आपण ॐ गुणगुणतो व त्याचे गायन करतो.
- **हृदयाचे धैर्य** : या अभ्यासात आपण मेरुदंडाला हेलकावे देतो आणि मेरुदंड मुद्रेचा अभ्यास करतो.
- **शरीराचे आरोग्य** : हे एक आमंत्रण आहे की, तुम्ही या गोष्टीकडे पुन्हा लक्ष द्यावे की तुम्ही जमिनीवर कशा प्रकारे पाऊल टाकता—अर्थात तुम्ही या गोष्टीप्रति अधिक जागरूक असावे की, तुम्ही जमिनीवर तुमचे पाय कशा प्रकारे ठेवता आणि पाऊल टाकताना ते मंत्र 'ॐ नमः शिवाय' समवेत कशा प्रकारे लयबद्ध करावे.
- **प्राणासह जागृत व्हा** : हसण्याद्वारे प्राणाला सक्रिय करणे, आणि प्राण मुद्रेचा अभ्यास करणे.
- **अस्तित्त्वामध्ये आश्वासन** : यामध्ये आपण गणेश मुद्रेचा अभ्यास करतो आणि आपल्या श्वासोच्छ्वासाच्या लयीसोबत हा अभ्यास करतो.
- **चेतनतत्त्वाचा आल्हाद** : हे पंचतत्त्वांचे [पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू, आकाश] मानसचित्रण आहे, जे आपण श्वासोच्छ्वासाच्या लयीसमवेत करतो, ॐचे गायन करत किंवा गुणगुणत करतो आणि त्याबरोबरच प्रत्येक तत्त्वाशी निगडित असलेले मंत्रदेखील शिकतो.

मला असे आढळून आले आहे की, जेव्हाजेव्हा गुरुमाईनी आपल्याला एखादा विशिष्ट अभ्यास शिकवला आहे—मग ती एखादी धारणा असो, मानसचित्रण असो किंवा आपल्या शरीराला सशक्त करण्यास आणि मनाला शांत करण्यास साहाय्य करण्यासाठी शारीरिक व्यायाम असोत—त्यांचा उद्देश हाच असतो की, तो अभ्यास सर्वांसाठी सुगम व सुलभ असावा. आणि मी जेव्हा 'सर्वांसाठी' म्हणते, तेव्हा माझ्या म्हणण्याचा अर्थ वास्तवात 'सर्वजण' हाच आहे. शारीरिक क्षमतेच्या दृष्टीने

पाहिले तर यामध्ये समावेश आहे, धष्टपुष्ट कसरतपटू आणि हठयोगाचे अभ्यासक आणि त्याचबरोबर ते लोक ज्यांचे शरीर चपळतेने हालचाल करू शकत नाही, आणि यथासंभव मार्गाने ते आपले शरीर सुदृढ करण्याचा प्रयत्न करू इच्छितात. अधिक व्यापक रूपाने पाहिले तर 'सर्वांमध्ये' अंतर्भूत आहे, आस्तिक आणि नास्तिक, युवा आणि जेष्ठ आणि ते लोक जे कोणत्याही सांस्कृतिक अथवा धार्मिक परंपरेचे असतील.

तेव्हा, "श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन" याविषयी ही पहिली गोष्ट आहे जी लक्षात ठेवली पाहिजे. याबाबतीत कोणतेही नियम वा निर्बंध नाहीत की, कोण हे अभ्यास करू शकतो, त्यांपासून शिकू शकतो आणि त्यांचे लाभ आपल्या जीवनात अनुभव व आत्मसात करू शकतो.

त्याच प्रकारे : एखाद्या विशिष्ट अभ्यासासाठी जरी असे निर्देश दिलेले असतील की, तुम्ही तो अभ्यास उभे राहून, बसून अथवा आडवे पडून करावा, तरीदेखील, तुमच्यासाठी जे सुखद, सोईस्कर आणि शक्य असेल त्यानुसार अभ्यास करताना तुम्ही त्यात फेरबदल करू शकता. उदाहरणार्थ, जर एखाद्या अभ्यासाचे निर्देश असतील की, तुम्ही उभे राहून तो अभ्यास करावा, परंतु तुम्ही जर दीर्घकाळ उभे राहू शकत नसाल [किंवा मुळीच उभे राहू शकत नसाल] तर तो अभ्यास तुम्ही बसून करू शकता. तुम्ही या अभ्यासांपैकी कोणताही अभ्यास—किंवा या अभ्यासांपैकी एखादा विशिष्ट भाग—मानसिक रूपानेदेखील करू शकता; श्रीगुरुमाई ज्या हालचालींचे आणि मुद्रांचे वर्णन करतात, त्यांचे मानसचित्रण करत तुम्ही असे करू शकता. तरीदेखील तुम्हाला त्या अभ्यासाचे लाभ प्राप्त होतील; कारण मानसचित्रण हे आश्चर्यकारकरीत्या शक्तिपूरित साधन आहे ज्याने आपले भौतिक शरीर आणि आंतरिक अस्तित्व दोन्हीमध्ये सुधारणा होते.

सुरुवातीला काही वेळा, तुम्ही जेव्हा हे अभ्यास कराल, तेव्हा तुम्ही यांसाठी वेगळा वेळ काढून ते करा जेणेकरून तुम्ही अभ्यासांच्या निर्देशांशी परिचित व्हावे आणि हे शिकावे की, त्या निर्देशांचे पालन कशा प्रकारे करायचे आहे. त्याचबरोबर, प्रत्येक अभ्यासासोबत जे चित्र दिले गेले आहे, त्याचे अध्ययन करण्यासाठीदेखील तुम्ही स्वतःला वेळ द्यावा. श्रीगुरुमाईच्या निर्देशानुसार या चित्रांची रचना केली गेली आहे आणि त्यांचा अभ्यासांमधील विषयवस्तूशी गहन संबंध आहे.

आणि वेळेच्या दृष्टीने पाहायला गेल्यास, हे अभ्यास अशा समयी करणे सर्वश्रेष्ठ राहिल जेव्हा तुमचे मन आणि शरीर निर्देशांप्रति सर्वाधिक ग्रहणशील असेल. उदाहरणार्थ, तुम्ही जर नुकतेच भोजन केलेले असेल किंवा भरपूर पाणी प्यायले असेल, तर त्यानंतर लगेचच हे अभ्यास करणे उपयुक्त नाही. भोजनानंतर वा पाणी प्यायल्यानंतर तुम्हाला जर अजूनही जडपणा वाटत असेल, तर तुम्हाला या अभ्यासांमधील काही शारीरिक हालचाली करणे कठीण जाईल.

जसजसे तुम्ही हे अभ्यास नियमितपणे करत जाल, तसतसे तुम्हाला आढळून येईल की, तुमच्या पेशींमध्ये आणि स्नायूंमध्ये त्यांची स्मृती खोलवर भिन्नत जाते आणि ते अभ्यास करण्यास कमी वेळ लागतो आहे. असेही होऊ शकते की, तुम्ही दिवसभरात अधूनमधूनदेखील या अभ्यासाचे काही भाग करू लागाल—उदाहरणार्थ, तुम्ही चालत असताना मंत्रजप करू शकता, तुम्ही जेव्हा कार्यालयात अथवा शाळेत असाल, टेबलाजवळ बसून गहन विचार करत असाल तेव्हा तुम्ही तुमचे हात गणेश मुद्रेत आणू शकता. आणि तुम्हाला असे आढळून येईल की, 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन'चे अभ्यास तुमच्या मदतीला तेव्हा उपलब्ध होतात, जेव्हा तुम्हाला त्यांची सर्वाधिक गरज असते—तुम्ही जेव्हा आह्वानात्मक परिस्थितीत असता, तेव्हा तुमचे शरीर आपसूकच तुम्ही शिकलेल्या हालचाली आणि मुद्रा करू लागेल आणि या अभ्यासांमुळे जी अधिक ऊर्जा व बळ तुम्हाला मिळेल त्याने तुम्हाला लाभ होईल, किंवा मग तुम्हाला असे जाणवेल की, तुमचा श्वास तुम्हाला काहीतरी सांगतो आहे, हवेतून येणारी एखादी कुजबूज जी तुम्हाला सांगते आहे : “माझी मदत घे. मी इथेच आहे. मी इथेच आहे.”

या अभ्यासांपासून तुम्हाला अधिकाधिक लाभ मिळावेत याकरता श्रीगुरुमाईनी निम्नलिखित निर्देश दिले आहेत जे इंग्रजी शब्द “CANON”च्या एक्रोनिमच्या स्वरूपात आहेत म्हणजे त्याची आद्याक्षरे आहेत. इंग्रजीमध्ये प्रत्येक निर्देश “CANON” च्या एकेका अक्षरापासून सुरू होतो.

- **Choose** म्हणजे निवडा. एका वेळी कोणताही एक अभ्यास निवडून त्यावर केंद्रण करा, आणि पुढील काही दिवस हा अभ्यास करण्यासाठी वेळ काढा.
- **Acclimate** म्हणजे परिचित व्हा. या अभ्यासाशी चांगल्या प्रकारे परिचित व्हा. या अभ्यासाशी मैत्री करा. तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वानिशी याचा अंगीकार करा.
- **Neutralize** म्हणजे प्रभावहीन करा. तुमच्या अंतरी असलेल्या निंदकाचा आवाज प्रभावहीन करा. स्वतःविषयी तुम्ही बनवलेल्या धारणांमुळे तुमच्या अभ्यासात खंड पडू देऊ नका. तुमची इच्छा असेल तितक्या वेळा हा अभ्यास करण्याचा विशेषाधिकार स्वतःला द्या.
- **Observe** म्हणजे निरीक्षण करा. तुमच्या अभ्यासापासून तुम्हाला ज्या अंतर्दृष्टी मिळतील, त्यांचे निरीक्षण करा आणि त्या तुमच्या जर्नलमध्ये लिहा.

- Narrate म्हणजे वर्णन करा. तुमच्या अभ्यासाच्या आणि त्याच्या फलप्राप्तीच्या गोष्टीचे वर्णन करा आणि इतरांना ती गोष्ट सांगा.

हा एक्रोनिम मला अतिशय आवडतो, याचे एक कारण हे आहे की “canon” शब्द या संदर्भात अगदी चपखल आहे. इंग्रजी शब्द “canon” चा अर्थ आहे असा सिद्धान्त वा सिद्धान्तांचा समूह, कृती करण्याची एक स्वीकृत पद्धत ज्यामुळे एक विशिष्ट इच्छित परिणाम साध्य होतो. हे अभ्यास कसे करावेत याविषयीचे श्रीगुरुमाईचे हे दिशानिर्देश निश्चितच अत्यंत अनमोल सिद्धान्त आहेत. तथापि त्याहीपेक्षा मोठी गोष्ट ही आहे की “canon” अगदी चपखल आणि अद्भुत शब्द आहे जो स्वतःच या अभ्यासांची विशेषता दर्शवतो.

याचे कारण असे आहे की, ‘श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन’ उत्कृष्ट रूपाने प्रमाणसिद्ध आहे; मूलभूत मार्गदर्शक सिद्धान्तांचा परिचय करून देणारी आरंभिक प्रवेशिका आहे जी हे सांगते की, आपण कशा प्रकारे स्वतःच्या शरीरात उपस्थित राहावे, कशा प्रकारे आपल्या आध्यात्मिक अभ्यासांपासून अत्यधिक लाभ प्राप्त करावेत आणि कशा प्रकारे या जगात आपण पूर्णपणे आणि स्फूर्तीने जीवन जगावे. हे अभ्यास करण्याच्या फलस्वरूप तुमच्यामध्ये जे शारीरिक आणि भावनात्मक बळ विकसित होईल, त्यामुळे तुमचा ध्यानाचा अभ्यास, नामसंकीर्तनाचा आणि स्वाध्यायाचा अभ्यास अधिक सहज होईल. दीर्घकाळ तुमचे केंद्रण कायम ठेवत हे अभ्यास केल्यामुळे तुम्ही अधिक वेळ केंद्रण करण्याच्या क्षमतेचा विकास करू शकाल, त्याचबरोबर तुमच्या एकाग्रतेची क्षमताही वृद्धिंगत होईल. [हे तुमच्या श्रीगुरुंचे शब्द आहेत, म्हणून मी असे मानते की, माझ्याप्रमाणेच तुम्हीदेखील संभवतः अभ्यासांमधील हालचालींपेक्षा शब्दांवर अधिक केंद्रण करण्याचा प्रयत्न कराल, जे हालचालींच्या आधीच तुमचे लक्ष वेधून घेतील.] वायूला फुफ्फुसांत धारण करण्याच्या आणि त्यांमधून वायूला बाहेर प्रवाहित होऊ देण्याच्या तुमच्या फुफ्फुसांच्या क्षमतेप्रति तुम्ही आणखी अधिक जागरूक व्हाल, चालताना तुमच्या पायाखालील जमिनीच्या पृष्ठभागाच्या चढउतारांचा अनुभव करणाऱ्या तुमच्या पावलांप्रति तुमची जागरूकता वाढेल, तुम्ही तुमच्या मेरुदंडाप्रति अधिक जागरूक व्हाल जो तुमच्या इच्छेनुसार अधिक लवचीक होईल आणि त्याचबरोबर तो तुम्हाला निश्चित रूपाने दृढ व स्थिर आधार प्रदान करेल.

काही वर्षांपूर्वी, एका सत्संगात श्रीगुरुमाईंनी एका आध्यात्मिक अभ्यासासाठी तयार करण्याकरता सर्वांना काही शारीरिक हालचाली करण्यासाठी मार्गदर्शन केले. सत्संगानंतर एका सिद्धयोगीने गुरुमाईंना सांगितले की, हे जाणून तिला आश्चर्य वाटले की, तिच्या बरगड्या हलू शकतात! त्या हाडांपासून बनल्यामुळे हे शक्य असेल असे तिला कधीही वाटले नव्हते. ‘श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन’चा

अभ्यास तुम्ही जसजसा कराल, तसतसे या सिद्धयोगीप्रमाणे तुम्हालादेखील अधिकाधिक विस्मय होईल जेव्हा तुम्हाला याचा शोध लागेल की, तुमचे शरीर काय करू शकते. या अभ्यासांमुळे तुमच्या संपूर्ण शरीराला दृश्य आणि अदृश्य अशा दोन्ही रूपात लाभ होईल. तुमचे मन लाभान्वित होईल तसेच तुमचे विचार व भावना आणखी अधिक सहजतेने सकारात्मकतेकडे वळतील. श्रीगुरुमाई म्हणतात : “हे अभ्यास केल्यामुळे तुम्ही स्वतःवर प्रेम करू लागाल.”



©२०२१ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.