

माझा मार्ग, माझ्या श्रीगुरू ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

मला आठवते, मी दहावीच्या वर्गात शिकत होते आणि रसायनशास्त्राच्या एका तासादरम्यान मी एक शब्द शिकले. तो शब्द होता entropy [एंट्रॉपी] जे एक परिमाण आहे, आणि ते यादृच्छिकता किंवा अनिश्चिततेचा सिद्धान्त दर्शवते. मी असा विचार केला की, अखेर मला असा शब्द सापडला आहे जो त्या भावनेचे वर्णन करतो जिच्याविषयी आपल्या सर्वांना [किंवा कदाचित मला, एका अशा युवतीला, जिच्या या जगाविषयीच्या आणि स्वतःविषयीच्या संकल्पना जलद गतीने विकसित होत होत्या आणि बदलत होत्या] सतत एक अज्ञात असे भय वाटत राहते, जिला आपण कायमच नेटाने व जाणूनबुजून टाळत असतो. ही भावना म्हणजे एक भीती आहे, अशी पूर्वधारणा आहे की, या जगात सरतेशेवटी सर्वकाही यादृच्छिक म्हणजेच अनपेक्षित, अनिश्चित किंवा दैवयोगच आहे, यामध्ये कोणताही नियम नाही, इतकेच नव्हे तर यामध्ये कोणताही सुव्यवस्थितपणा नाही आणि यामध्ये अस्ताव्यस्तपणा आहे.

ही अशी वस्तुस्थिती नव्हती जिला स्वीकारण्याची माझी तयारी होती, पण मला समाधान वाटले की, या भावनेला नाव देण्यासाठी मला एक शब्द सापडला आहे. माझ्यामध्ये तो जोश होता, ती सकारात्मकता होती, जी युवावस्थेतील लोकांमध्ये असते : अस्पष्ट का असेना, पण माझ्यामध्ये एक विशिष्ट उद्देश्यपूर्णता होती, प्रामाणिक उत्साह होता की, मी जगातील आणि जीवनातील त्या सर्व गोष्टींमध्ये बदल घडवून आणावा, त्या दुरुस्त कराव्यात, त्यांच्यात सुधारणा करावी ज्या गोष्टी मला चुकीच्या किंवा अनुचित वाटतात किंवा ज्या माझ्या आवाक्याबाहेरच्या आहेत. मला याची खात्री होती की, जीवनाच्या या दिखाऊ विचित्रपणामागे एखादे यथोचित कारण, एखादा हेतू तर नक्कीच असेल—आणि *असायलाच* हवा. याचा स्वीकार करणे की, या जगात सर्वकाही यादृच्छिक किंवा अनियंत्रित आहे, माझ्या मनाला बेचैन करत असे. या बेचैनीमुळेच माझ्या खात्रीला काही प्रमाणात ठोस आधार मिळाला, याच बेचैनीमुळे मला प्रेरणा मिळाली की, मी जगाच्या या अनिश्चित स्वरूपामागचे कारण शोधावे. कारण या जगाचे लक्षणच जर यादृच्छिकता किंवा अनियमितता असे असेल, तर त्यामध्ये माझे स्थान वास्तवात काय असले असते? कोणत्याही व्यक्तीचे काय स्थान असले असते? माझ्या जीवनाद्वारे कोणत्या उद्देशाची पूर्तता झाली असती? मी असे काय केले असते जे सार्थ असले असते, ज्याचे काही महत्त्व असले असते?

त्यानंतरच्या काही वर्षांमध्ये, मी अधिक समपर्णाने आणि निष्ठेने श्रीगुरुमाईच्या शिकवणींचे अध्ययन करू लागले, आणि मला हे समजू लागले की, संसाराचे व या जगातील जीवनाचे स्वरूप कदाचित यादृच्छिकता किंवा अस्ताव्यस्तपणा जरी नसले, तरी ते अस्थिरता, चंचलता निश्चितच आहे. या संसारात आणि जीवनात चढउतार दोन्हीही आहेत. आपण कल्पनाही केली नसेल असे अतिशय आनंदाचे खास क्षण जीवनात येतात आणि ते असे असते की, जणूकाही एखाद्याने तुमच्या त्वचेखाली प्रकाशपुंज प्रज्वलित केले आहेत आणि त्यांच्या दीप्तीने तुमच्या अस्तित्वाचा प्रत्येक भाग, प्रत्येक दडलेला थर व खोलवरचा कोपरा एका सुखद अनुभवाने झगमगू लागतो. दुसऱ्या बाजूला, जीवनात अशी अनपेक्षित दुःखकष्टे असतात, असे क्षण जे तुम्हाला विनम्र बनवतात, अशी व्यथा जिला कोणतेही नाव नसते, पण जी असते इतकी मोठी, बोजड व क्लेशदायक की, तुम्ही तिला स्वतःच्या अंतरी समाविष्ट करण्यास तयार असलात, तरी तुमच्या अंतरीची जागा तिच्यासाठी कमी पडते.

मी श्रीगुरुमाईकडून 'अक्रम-क्रम'चा सिद्धान्त शिकले, जो मूलतः काश्मीर शैवमतातील आहे. संस्कृतमध्ये, 'अक्रम-क्रम' चा अर्थ आहे 'अनुक्रमे नसणे-क्रमवार असणे'. हे सृष्टीच्या त्या रूपाकारांना दर्शवते, जे एकाच वेळी एकत्रपणे अस्तित्वात असतात, आणि ज्यांच्या आधारे आपण जीवन जगतो आणि जीवनाचे मोजमाप करतो [हे आहे क्रम किंवा क्रमवार असणे] आणि अक्रम म्हणजे, तो बृहत ब्रह्मांडीय विस्तार ज्यामध्ये घटनांच्या क्रमाचा परस्परसंबंध नसतो आणि घटना कोणत्याही नियमित क्रमानेही घडत नाहीत [अक्रम] आणि हाच विस्तार या रूपाकारांची पृष्ठभूमी आहे. गुरुमाईंनी जेव्हा मला 'अक्रम-क्रम' याविषयी समजावून सांगितले, तेव्हा मी तसाच 'अहा!' क्षण अनुभवला, जसा मी entropy [एंट्रॉपी] या शब्दाविषयी जाणल्यावर अनुभवला होता, कारण हा तोच शब्द होता 'अक्रम-क्रम' ज्याने मला अशी प्रक्रिया समजून घेण्यास मदत केली जिला जाणण्यासाठी मी आणि निश्चितच इतर अनेक लोक दीर्घकाळापासून प्रयत्नशील आहेत : एका अशा सृष्टीत सुव्यवस्था किंवा क्रम शोधण्याची [किंवा पुनःस्थापित करण्याची] आवश्यकता जी कधीकधी मूलतः अनपेक्षित किंवा क्रमवार नसल्याचे प्रतीत होते. तथापि, त्या अविस्मरणीय रसायनशास्त्राच्या तासानंतर साधारण दहा-पंधरा वर्षांनी, 'अक्रम-क्रम'च्या सिद्धांताशी परिचित झाल्यानंतर आता जी गोष्ट वेगळी होती, ती ही की जो बदल मला घडवून आणायचा होता, तो कशा रितीने घडवून आणावा याविषयीची स्पष्टता मला मिळाली. आता माझ्या अंतरी या चिंतेचा प्रवाह उरला नव्हता जो मला आधी जाणवत असे—ही चिंता की चांगले करण्याचा जो कोणता लहानमोठा प्रयत्न मी करेन, तो या अज्ञात भ्रमामुळे शेवटी निष्फळच सिद्ध होईल, तोच अज्ञात भ्रम ज्याने आपल्या सर्वांना

वेढून टाकले आहे. आता मला खरा उपाय सापडला होता; मी पाहू शकत होते की, माझा पुढील मार्ग काय असेल.

मी नेहमी विचार करते की, माझे हे केवढे सौभाग्य आहे की, सिद्धयोग मार्गाशी माझा परिचय झाला आहे, श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन प्राप्त करणारी लाभार्थी बनण्याची माझी किस्मत आहे. गुरुमाईनी प्रदान केलेल्या मार्गदर्शनांमध्ये मला वारंवार त्या प्रश्नांची उत्तरे मिळाली आहेत, जे मला युवावस्थेत असताना पडत असत, आणि ज्या प्रश्नांवर मी तेव्हापासून चिंतनमनन करत आले आहे. मी जेव्हाजेव्हा लक्षपूर्वक गुरुमाईच्या शब्दांवर केंद्रण केले आहे, तेव्हा निश्चितच प्रत्येक वेळी मी स्वतः व्यवस्थितपणे सुसज्ज असलेले मला आढळले आहे जेणेकरून संसारसागराच्या लाटांमधून मी स्वतःचा मार्ग शोधू शकेन तसेच मी स्वतःला त्या प्रसंगांमध्ये कृतज्ञभावाने पूरित असलेले पाहिले आहे जेव्हा लाटा शांत असतात. मी हे प्रत्यक्षात अनुभवले आहे की, गुरुमाईचे मार्गदर्शन प्राप्त करणे, त्यावर चिंतनमनन करणे आणि त्याचे परिपालन करणे हे सिद्धयोग मार्गावरील माझ्या साधनेचे अभिन्न अंग आहे आणि एका चांगल्या आणि उद्देशपूर्ण जीवनाचा मेरुदंड आहे.

ऑगस्ट व सप्टेंबर २०२१ मध्ये आपल्याला, सर्व सिद्धयोगींना व नवीन साधकांना, सहा अभ्यासांच्या रूपात गुरुमाईचे मार्गदर्शन प्राप्त करण्याचा अनुपम आशीर्वाद मिळाला, ज्याचे शीर्षक आहे 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन'. या अभ्यासांसाठी गुरुमाईचा संकल्प आहे की, या अभ्यासांद्वारे आपल्याला आपल्या शरीरात स्थायित्व व दृढता मिळवण्यासाठी व अनुभवण्यासाठी आधार मिळावा व आपण प्रोत्साहित व्हावे; की आपण ती निःशब्दता शोधावी जी आपल्याच मनामध्ये आपल्यासाठी सदैव उपलब्ध आहे; आणि आपण आपल्या आत्म्यावर अधिक विश्वासाचा व निर्भरतेचा विकास करावा जेणेकरून कोणत्याही समयी, मग आपल्या जीवनात किंवा या जगात काहीही जरी घडत असले, तरी आश्वस्त राहावे की आपण, गुरुमाई म्हणत असल्याप्रमाणे, "पूर्णपणे सज्ज" आहोत.

या अभ्यासांपैकी पहिला अभ्यास जेव्हा सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर प्रकाशित झाला, तेव्हापासून माझ्या असे लक्षात आले आहे की, यांमध्ये अशी एखादी गोष्ट आहे जी मर्मस्पर्शी आहे आणि ती आपल्या अंतरी सखोलतेत स्थिरावते. सुरुवातीला मी स्पष्टपणे सांगू शकत नव्हते की, ते काय आहे. हे गुरुमाईच्या निर्देशांचे स्वरूप आहे का, की हे त्यांमध्ये निहित असलेले अनोखेपण आहे, की हे निर्देश सौम्यतेने पूरितदेखील आहेत आणि त्याचबरोबर सुस्पष्टदेखील? ही त्यांची विलक्षणता आहे का की आपण ते सहजतेने करू शकतो आहोत? ही ती पद्धत आहे का की, जिच्या

माध्यमातून गुरुमाई आपल्याला आमंत्रित करत आहेत की, आपण आपल्या मनाच्या व शरीराच्या विविध शक्तींचा म्हणजेच आपल्या पाहण्याच्या व ऐकण्याच्या इंद्रियांचा, स्पर्श अनुभवण्याच्या व वास घेण्याच्या इंद्रियांचा उपयोग करावा जेणेकरून आपण एका अशा सत्यापर्यंत पोहोचावे जे आपल्या इंद्रियबोधाचा आधारदेखील आहे आणि त्याबरोबरच त्याच्या पलीकडेदेखील आहे ?

शेवटी माझ्या हे लक्षात आले की, वर सांगितलेल्या सर्व संभावनाच नाहीत तर किंबहुना त्यांपेक्षाही जास्त, अशा अनेक गोष्टींमुळे, हे अभ्यास मर्मस्पर्शी आहेत; आणि ते इतके मर्मस्पर्शी आहेत की, त्याचे वर्णन करता येत नाही. या अभ्यासांच्या विभिन्न तत्त्वांपैकी एकएक तत्त्वाचा प्रभाव एकत्रितपणे पाहायला गेल्यास, तो त्याहीपेक्षा जास्त असेल जो आपण विचारही केला नसेल. इतकेच नाही तर खुद्द ही 'तत्त्वे'च त्या सूक्ष्मतांनी आणि गूढार्थांनी युक्त आहेत ज्यांच्यामुळे 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन' इतके विशिष्ट व खास आहे. 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन' वाचल्यानंतर, गुरुमाईचे निर्देश ऐकल्यानंतर व त्यांचे पालन केल्यानंतर मला कसे वाटते, याचे वर्णन करण्याची सर्वात चांगली पद्धत ही आहे की, मी त्या सदृश एखादे उदाहरण द्यावे—दर्शनाचा एखादा प्रसंग व अनुभव जो मला काही वर्षांपूर्वी आला होता.

ते उन्हाळ्याचे दिवस होते आणि एका सत्संगानंतर, इतर अनेक लोकांप्रमाणेच मीदेखील गुरुमाईच्या दर्शनासाठी रांगेत उभी होते. मी पुढे येऊन त्यांना नमस्कार केला. मी जेव्हा मान वर केली, तेव्हा पाहिले की, गुरुमाई माझ्याकडे पाहून हसत आहेत. किंबहुना . . . मी खात्रीपूर्वक सांगू शकते की, त्यांचे हास्य सूर्यप्रकाशाचे बनलेले होते. ते असे होते की, जणू कोणीतरी आकाशापर्यंत पोहोचून सूर्याची सर्वोत्कृष्ट आणि सर्वात मनोरम किरणे निवडून गोळा करावीत आणि आता ती किरणे इथेच होती, अगदी माझ्यासमोर, आणि माझ्यावर त्यांचा वर्षाव होत होता.

माझ्या अंतरीदेखील सर्वकाही प्रकाशमय झाले, भाररहित आणि सोनेरी. असे वाटत होते की, जणू मी सूर्याच्या प्रभामंडलाच्या मध्यभागी आहे. त्याच प्रभामंडलातून मी जेव्हा गुरुमाईकडे पाहिले, तेव्हा विस्मयचकित झालेल्या माझ्या मनाच्या अंतरतम कोपऱ्याला हा आभास होऊ लागलाच होता की, माझ्या चेहऱ्यात ती क्षमता आहे की त्यावरदेखील एखादी हालचाल होऊ शकते आणि मग माझ्या चेहऱ्यावर एक हसू पसरले, जे अनोखे होते, माझे स्वतःचे होते. किती अवर्णनीय होते ते सर्वकाही! माझ्या माहितीप्रमाणे मी कोणतेही महत्त्वाचे कार्य केलेले नव्हते, मी कोणतीही खूप चांगली गोष्टदेखील बोलले नव्हते, आणि असे प्रेम व अशी स्वीकृती प्राप्त होण्याच्या प्रत्युत्तरादाखल जसे मी वागायला हवे किंवा वागण्याची मला सवय आहे, ते करून मी स्वतःला सुपात्र सिद्ध करावे असेदेखील मी काही केलेले नव्हते. तरीदेखील, प्रत्येक क्षणी मला तो सूर्यप्रकाश मिळतच होता. जे

काही घडले, ते कदाचित काही क्षणांसाठी होते आणि गुरुमाईच्या व माझ्यामध्ये शब्दांचे आदानप्रदानदेखील झालेले नव्हते. तरीदेखील, त्या क्षणांमध्ये मी जे अनुभवले तसे आधी कधीही घडले नव्हते—मी जी कोणी आहे, जशी आहे त्याच रूपात गुरुमाईनी मला पाहिले आणि माझा स्वीकार केला; जो सन्मान, जी कदर मी या क्षणांमध्ये अनुभवली, ती मी यापूर्वी कधीही अनुभवली नव्हती.

लोकांचे अंगभूत मूल्य व त्यांचे महत्त्व याची ही अभिस्वीकृती व प्रशंसा, मानवी जीवनाप्रति अमूल्य आदर, हाच माझ्या मते गुरुमाईच्या शिकवणींचा केंद्रबिंदू आहे. ही ती विलक्षण गोष्ट आहे, जी दर्शवते की, गुरुमाई कशा प्रकारे शिकवतात. आणि हाच तो विशेष भाव आहे, जो मला 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन'मध्ये दिसून येतो आणि स्पष्टतेने व सखोलतेने अनुभवास येतो.

अलीकडेच गुरुमाई श्री मुक्तानंद आश्रमातील काही लोकांशी बोलत होत्या. एका व्यक्तीने सांगितले की, त्यांनी बातम्या वाचणे बंद केले आहे कारण त्यांच्या मते त्या केवळ मृत्युविषयी असतात, मृत्यू, मृत्यू, मरणे, मरणे, मरणे, मरणे, मरणे—मानवतेचा विनाश दर्शवणारा निरंतर कोलाहल. प्रत्युत्तरादाखल गुरुमाई म्हणाल्या, “मानवी जीवनाचे मूल्य किंवा तुमचा उद्देश यांकडे कधीही कानाडोळा करू नका.”

गुरुमाई असेदेखील म्हणाल्या की, हे शरीर भगवंताचे मंदिर आहे; आणि हे की आपण जितके जाणतो, त्यानुसार हे मानवशरीरच आहे ज्यामध्ये आपल्याला मोक्षप्राप्ती होऊ शकते, ज्यामध्ये आपण दृढ प्रयत्न करू शकतो जेणेकरून आपण भगवंताच्या प्रकाशाची अनुभूती करू शकू व त्यामध्ये अवस्थित होऊ शकू. भारतीय शास्त्रग्रंथांच्या माझ्या अध्ययनात मला ही शिकवण विस्तृतपणे आढळली आहे. उदाहरणार्थ, कुलार्णवतंत्रामध्ये म्हटले आहे :

विना देहेन कस्यापि पुरुषार्थो न विद्यते ।

तस्माद्देहधनं प्राप्य पुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

मानवाव्यतिरिक्त अन्य कोणताही देहधारी आत्मा

पुरुषार्थ अर्थात जीवनाच्या उद्देशाच्या पूर्तीसाठी प्रयत्न करू शकत नाही.

अतः, ज्याला मानव-देहरूपी धन प्राप्त आहे,

त्याने पुण्यकर्म करण्यासाठी स्वतःला समर्पित करायला हवे.^१

शतकानुशतके, 'पुण्यकर्म'चा अर्थ विभिन्न प्रकारे समजून घेतला गेला आहे. लोक ज्या धर्माचे किंवा आध्यात्मिक परंपरेचे अनुसरण करत असतील, त्यानुसार ते भगवत् साक्षात्काराच्या अशा मार्गाचे समर्थन करतील ज्यांची तीव्रता आणि उग्रता भिन्न-भिन्न स्तरांची असते. अनेक लोक असा मार्ग अवलंबतात जो कठोर असतो आणि त्यांना दुखापत करतो [लाक्षणिक रूपात आणि प्रत्यक्षातदेखील]. ते उपाशी राहतील, स्वतःचे रक्त सांडू देतील, आणि या विश्वासाने आपल्या शरीराला निरनिराळे कष्ट देतील की, असे केल्याने ते त्या लक्ष्यप्राप्तीसाठी स्वतःला सुयोग्य बनवत आहेत ज्याचा ते शोध घेत आहेत. भारताच्या अनेक प्राचीन शास्त्रग्रंथांमध्येदेखील अशा घोर तपस्येचा अंगीकार केला गेला आहे; जी एक चिरपरिचित छबी सापडते, ती आहे एका व्यक्तीची जी हजारो वर्षे पर्वतशिखरावर, एका पायावर उभी राहून तपस्या करत असते.

तथापि, सिद्धयोग मार्ग संतुलनाचा मार्ग आहे, मध्य-मार्ग आहे आणि 'श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन' यांतील अभ्यास त्याला अपवाद नाहीत. हृदयमंदिराची अनुभूती करण्यासाठी आपल्याला ना कोणत्या पर्वतशिखरावर निघून जाण्याची आवश्यकता आहे, आणि ना आपल्याला वेदांचे पाठांतर करायचे आहे. आपल्याला जे काही हवे, ते सर्वकाही आपल्यापाशी आधीपासूनच आहे. मला गुरुमाईची एक शिकवण आठवते आहे, जी त्यांनी १ जानेवारी, २०१९ रोजी झालेल्या मधुर सरप्राइझच्या थेट व्हिडिओ प्रसारणादरम्यान दिली होती. सत्संग हॉल—सिद्धयोग वैश्विक हॉल—मध्ये येताना गुरुमाईनी त्यांच्यासमवेत पोवळ्याच्या रंगाचे एक उमललेले गुलाबाचे फूल आणले होते. गुरुमाईनी सांगितले की, त्यांना सार्वभौमिक सिद्धयोग संघासाठी या गुलाबावर एक कविता लिहिण्याची इच्छा होती, पण कुठले शब्दच उद्भवले नाहीत. आणि मग ते गुलाबाचे फूल गुरुमाईशी बोलले, ते म्हणाले, "मी एक गुलाब आहे, आणि मी आहे तसा छान आहे."

तर, त्या गुलाबाप्रमाणेच, आपणदेखील जसे आहोत, छानच आहोत. अगदी इथे, याच शरीरात जे आपल्याला वरदान स्वरूपात प्राप्त झाले आहे, आपण भगवंताला जाणू शकतो, मग हे शरीर कसेही दिसत असो किंवा या शरीरात काहीही करण्याची क्षमता असो. आपण आपल्या आत्म्याला जाणू शकतो.

अर्थातच, ही विवेकशीलता ठरेल जर आपण आपल्या ध्येयाकडे जाण्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्रयत्नाच्या मूल्याला कमी लेखणार नाही. पण आपण गुरुमाईकडून शिकतो की, आनंद यात्रेमध्येदेखील आहे व त्याबरोबरच गंतव्यस्थानामध्येदेखील आहे आणि आपण हेदेखील शिकतो की, आपल्याकडे जर ते पाहू शकण्याची दृष्टी असेल, तर आपल्या प्रयत्नाच्या प्रत्येक पायरीवर आपल्याला कृपेची अनुभूती होते. गुलाबाच्या फूलाचे हळूहळू पाकळीपाकळीने उमलण्यात एक

सौंदर्य निहित असते—शेवटच्या पाकळीचे उन्मीलन होईपर्यंत तीच सुंदरता असते आणि त्यामध्ये संकोचाचा भावदेखील जाणवतो आणि त्याबरोबरच निर्भयतादेखील.

सिद्धयोग साधनेत प्रयत्न हा अत्यधिक सहज-सोपा असू शकतो आणि गहनदेखील, जसे हे शिकणे की, कशा प्रकारे आपण ॐ गाताना, आपल्या अस्तित्वात त्याचा निनाद आणि त्याची स्पंदने ऐकावीत. आणि हे इतके सूक्ष्म असू शकते की, जसे या गोष्टीवर बारकाईने लक्ष देणे की, चालत असताना आपले पाय जमिनीला कशा प्रकारे स्पर्श करतात—आपण कशा प्रकारे पावले टाकतो, कारण आपण हे जाणतो की धरती स्वयं जिवंत आहे, ती चेतन आहे; कितीतरी जीवांसाठी ती एक निवासस्थान आहे आणि तिच्यामध्ये तेच मूलभूत चैतन्य गुंफलेले आहे ज्यापासून आपण स्वतः बनले आहोत.

श्रीभगवद्गीतेमध्ये, भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात, “हे शरीर क्षेत्र आहे.” हे शरीर ते धाम आहे ज्यामध्ये आपल्या जीवनाची सर्व कर्मे केली जातात; आपल्याला जे काही समजते, आपण जे काही पाहतो आणि अनुभवतो, ते सर्वकाही या शरीरातून आणि मनातून गाळून येते. आयुर्वेदानुसार, आपल्या त्वचेचे सात थर असतात, जे काही आत आहे आणि बाहेर आहे त्यामध्ये सुरक्षेसाठी सात थर. तरीदेखील, आपण सतत ऊर्जा आपल्या अंतरी शोषून घेत असतो आणि बाहेर प्रसरित करत असतो. आपण सतत असंख्य प्रकारच्या उद्दीपकांच्या किंवा उत्तेजकांच्या संपर्कात येत असतो. म्हणून, शरीराप्रति व मनाप्रति आपल्या जागरूकतेचा विकास करण्यासाठी, आणि ते आपल्या आजूबाजूच्या पर्यावरणाशी ज्या प्रकारे परस्पर क्रियाशील असतात त्याला आकार देण्यासाठी आपण जो प्रयत्न करतो तो महत्त्वाचा असतो. हाच तो प्रयत्न असतो, जो आपल्याला यासाठी मदत करतो की, आपण दैनंदिन वाटणाऱ्या अनुभवाला एका अशा अनुभवात रूपांतरित करू शकावे जो इंद्रियातीत असेल—दैनंदिन अनुभव, जसे चालणे किंवा सरोवराच्या काठी बसून शांतभावाने चिंतन करणे. हाच तो प्रयत्न असतो, जो आपल्याला स्वयं आपले उत्तरदायित्व स्वीकारण्यास व ते निभावण्यास सक्षम बनवतो, अधिक स्फूर्तीने व कार्यक्षमतेने जीवन जगण्यास मदत करतो आणि ज्या वास्तविकतेत आपण जगतो तिची निर्मिती करण्यासाठी अधिक सशक्त बनवतो.

त्या दिवशी जेव्हा आम्ही काही लोक सत्संग करत होतो, तेव्हा गुरुमाईनी समजावून सांगितले : “मुद्दा हा आहे की, तुम्ही आधीपासूनच ज्याच्याशी परिचित आहात त्याचे पुन्हा संशोधन करायचे आहे—स्वतःच्या चांगुलपणापर्यंत पोहोचायचे आहे, तुमच्या महानतेचा स्वीकार करायचा आहे, तुमच्या भगवद्प्रदत्त क्षमता समजून घ्यायच्या आहेत आणि तुमच्या शक्तीचा उपयोग करायचा आहे. ही एक अभिपुष्टी आहे जिला तुम्हाला हृदयंगम करायचे आहे आणि तिचा विनम्रतेने अभ्यास

करायचा आहे. विनम्रता—कारण तुम्ही किती चांगले असू शकता, तुम्ही किती महान असू शकता, तुम्ही किती सक्षम असू शकता, तुम्ही किती सशक्त असू शकता याला काही अंतच नाही.”

कधीकधी असे होते की, आपण जेव्हा आपल्या शरीराप्रति पुन्हा नव्याने जागरूक होतो, तेव्हा एक मजेदार गोष्ट घडते : आपण जरा अतिच करतो. माझ्या लक्षात येते की, मी जेव्हा माझ्या भौतिक शरीराच्या एखाद्या पैलूविषयी अधिक जागरूक होते, तेव्हा माझे लक्ष प्रत्येक गोष्टीकडे जाऊ लागते. आणि स्वतःच्या शरीराचे माझे निरीक्षण क्वचितच निष्पक्ष असते म्हणजे जवळजवळ नेहमीच माझी दृष्टी आलोचनात्मक असते. बऱ्याचदा, असे घडते की, मी माझ्या भौतिक शरीरात दोष पाहते किंवा त्याविषयी काहीतरी मत बनवते : जसे, मी जशी दिसते त्यापेक्षा वेगळी दिसत असते तर, माझ्या शरीराचे हावभाव वेगळे असते तर, मी जर माझ्या शरीरात वेगळ्या प्रकारचे भाव अनुभवू शकले असते तर! होय, स्वतःची आलोचना करणे मनासाठी अतिशय सोपे तर असतेच, परंतु ही गोष्ट लक्षात ठेवणे आपल्यासाठी उपयुक्त ठरेल की, आपण ‘श्रीगुरुमाईचे मार्गदर्शन’मध्ये दिलेले अभ्यास यासाठी करत नाही की, आपण आपल्या रंगरूपाविषयी आपला अभिमान वाढू द्यावा किंवा यासाठीदेखील करत नाही की, आपण दुसरा एखादा मापदंड तयार करावा ज्याच्या आधारे आपण स्वतःच्या भौतिक क्षमतांचे किंवा रंगरूपाचे मूल्यांकन करावे. आपण हे अभ्यास यासाठी करत आहोत की, आपल्या अंतरीच्या अधिक सखोल आणि सच्च्या गाभ्यापर्यंत पुन्हा पोहोचू शकावे. या संदर्भात शरीर हे माध्यम आहे; आपल्या अंतरी जे घडते आहे त्याविषयी ते आपल्याला एक प्रामाणिक आणि करुणामय अंतर्दृष्टी प्रदान करते. आपण वास्तवात जे आहोत ते अनावृत करण्यासाठी ते आपल्याला मदत करते.

उदाहरणार्थ, यांपैकी एका अभ्यासामध्ये श्रीगुरुमाई आपल्याला हसण्याचा अनुभव घेण्यासाठी मार्गदर्शन करतात—की आपण याविषयी जागरूक असो वा नसो, आपल्या अंतरीचा सुप्त आनंद जो प्रतिक्षेप आहे, त्याला व्यक्त होण्याची अनुमती द्यावी. हा अभ्यास केलेल्या अनेक लोकांशी मी याविषयी बोलले आणि त्यांनी मला सांगितले की, सुरुवातीला त्यांना हसण्याविषयी संकोच वाटला, आणि हा संकोच केवळ हसण्याविषयीच नव्हता तर—निर्देशांमध्ये सांगितल्याप्रमाणे—*पूर्णपणे*, खळखळून हसण्याविषयीही होता. हे ऐकणे माझ्यासाठी काही आश्चर्यकारक नव्हते, आपल्यापैकी बहुतेक लोक हे शिकत मोठे झाले आहेत की, आपण आपले हास्य रोखून ठेवावे. आपण शिकलो आहोत की, आपण मनातल्या मनात हसण्यापासून स्वतःला थांबवावे, हसताना तोंडावर हात ठेवावा, आपण नीट हसावे किंवा आपल्या हसण्याविषयी एखादी विशिष्ट गोष्ट जी

अनोखी असेल तिच्यात सुधारणा करावी. परंतु जेव्हा आपण या गोष्टीच्या मूळाशी जातो, तेव्हा पाहतो की, पूर्ण हास्य, प्राणयुक्त हास्य, खळखळून हसणे तेच असेल, ज्याकडे आपला स्वाभाविक कल असेल, जे सहज असेल. ही आपली एक नैसर्गिक स्थिती आहे.

लहान मुले याचा एक स्पष्ट पुरावा आहेत. कदाचित ते अत्यंत चिडचिड करत असतील आणि भयंकर रागाने स्वतःची नाराजी व्यक्त करत असतील की एखादी गोष्ट त्यांच्या मते अत्यंत चुकीची आहे. परंतु त्यांच्या पालकांनी गमतीशीर असे काहीतरी सांगताच अथवा करताच काय घडते? त्यांचे रडणे आणि किंचाळणे अचानक थांबते. ते एकटक त्यांच्या पालकांकडे पाहतात आणि त्याच वेळी त्यांचे पालक लगेचच या संधीचा फायदा घेत, जे काही मजेदार किंवा विनोदी आवाज काढत असतात अथवा हावभाव करत असतात, त्यांना ते आणखी वेगाने करू लागतात. आणि मग हळूहळू त्या हुंदक्यांच्या आणि अश्रूंच्या जागी एक छोटेसे, गोड असे स्मितहास्य उमलू लागते. एक हलकेसे हास्य. एक खळखळणारे हास्य. जेव्हा आनंद असतो, तेव्हा मुलांची नाराजी टिकूच शकत नाही, कारण आनंद ही अशी स्थिती आहे जिच्यात राहणे हा त्यांचा स्वभाव असतो.

गुरुमाई जे अभ्यास करण्यासाठी आपल्याला मार्गदर्शन करतात—त्या मुद्रा आणि शारिरीक अभ्यास, ज्यांविषयी त्या त्यांच्या मार्गदर्शनांमध्ये विस्तृतपणे समजावून सांगतात—अगदी तशाच आहेत : त्या आपल्यामध्ये स्वभावतःच असतात. एके काळी त्या आपल्या शरीराच्या अंगभूत प्रवृत्ती होत्या, नंतर आपल्या अंतरी नवीन आचारविचार विकसित झाले ज्यांच्यामुळे या स्वाभाविक प्रवृत्ती दबून गेल्या.

सुरुवातीला मी 'अक्रम-क्रम' याविषयी बोलले आहे आणि त्या संघर्षाविषयीदेखील बोलले ज्यामध्ये आपण अशा जगात संतुलन आणि समरसता आणण्याचा प्रयत्न करतो, जे जग इतक्या वेगाने विरुद्ध दिशेला जात असल्याचे भासते की, त्याला थांबवणे असंभव आहे. गुरुमाईच्या शिकवणींद्वारे मी हे शिकले आहे की, हे संतुलन पुन्हा स्थापित करण्याच्या प्रक्रियेची सुरुवात आपल्यापासूनच होते. आपण जेव्हा आपल्या आत्म्याच्या संपर्कात असतो, तेव्हा आपण सहजतेने त्या आत्म्याला इतरांमध्ये पाहू शकतो. आपण जेव्हा स्वतःला आपल्या शरीरात स्थिर-संतुलित व सहज असल्याचे अनुभवतो, आपण जेव्हा अधिक स्पष्टपणे विचार करतो, तेव्हा आपण आपल्या सभोवतालच्या जगात स्थिरता प्रस्थापित करण्यास अधिक सक्षम व सुसज्ज असतो. हे तसेच आहे जेव्हा आपण आरतीच्या वेळी उपनिषद मंत्रांच्या समापनानंतर 'ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः' मंत्र गातो. तीनदा गायलेल्या 'शान्तिः' शब्दाचे प्रत्येक उच्चारण म्हणजे एक प्रार्थना आहे; ही प्रार्थना की आम्हाला संसाराच्या तापत्रयापासून मुक्ती मिळो. ते तीन ताप आहेत—आध्यात्मिक, हा ताप किंवा हे कष्ट मनुष्यामुळे [त्याचे शरीर, मन, भावना यांच्यामुळे] होतो; आधिभौतिक, हा ताप किंवा कष्ट

निसर्गाच्या शक्ती आणि आसपासच्या प्राण्यांमुळे होतो; आधिदैविक, हा ताप अदृश्य शक्तींमुळे, ग्रहनक्षत्रांमुळे आणि पारलौकिक शक्तींमुळे होतो. आपण आधी आंतरिक शांतीकरता याचना करतो आणि मग अतिशय स्वाभाविकपणे बाह्य शांतीसाठी प्रार्थना स्फुरित होऊ लागतात.

माझ्या युवावस्थेत मला अनेक प्रश्न पडत असत, जसे की मी कशा प्रकारे समजावे की जीवन काय आहे आणि कशा प्रकारे मला पूर्ण विश्वास वाटेल की, मी व्यतीत करत असलेले जीवन उद्देशपूर्ण व अर्थपूर्ण आहे. मी जसजशी मोठी होत गेले, तसतसे गुरुमाईच्या शिकवणींच्या माझ्या अध्ययनाने मला तो मार्ग दाखवला ज्यामुळे माझ्या या प्रश्नांची अद्भुत उत्तरे मला मिळाली आहेत. तरीदेखील मला असे आढळून आले आहे की, प्रत्येक उत्तरासोबत आणखी एक प्रश्न येतो, अस्तित्वाविषयीच्या द्विधा मनःस्थितीचा आणखी एक पैलू जो मला जाणायचा असतो, आणखी एक दृष्टिकोन ज्यावर मी आधी कधीही विचार केलेला नसतो. एक उद्देशपूर्ण जीवन जगण्याचा अर्थ काय आहे हे समजण्याचा व त्याला दाद देण्याचा हा एक निरंतर प्रयत्न राहिला आहे, वस्तुतः हा प्रतिदिन केला जाणारा प्रयत्न राहिला आहे, ज्यामुळे मला अधिकाधिक विनम्रतेचा भाव जाणवत राहतो. शिकण्यासाठी नेहमीच आणखी काही, काहीतरी नवीन असतेच आणि कधीकधी मला आश्चर्य वाटते की किती व्यापक आहे हे ज्ञान जे मी अद्याप अर्जित केलेले नाही. अशा क्षणांमध्ये मी श्रीगुरुगीतेतील या श्लोकाचे स्मरण करून आश्चस्त होते, “जे असे म्हणतात की, त्यांनी [ब्रह्मतत्त्व] जाणले नाही, ते ज्ञानी असतात आणि जे असे म्हणतात की, जाणले आहे, ते जाणत नाहीत.”^२

एक गोष्ट जी मी निश्चितपणे सांगू शकते, ती ही की, गेल्या काही वर्षांमध्ये या प्रश्नांची उत्तरे प्राप्त करण्याची तीव्र उत्कंठा व अपरिहार्यता माझ्या अंतरी अधिकाधिक प्रबळच होत राहिली आहे. गुरुमाई नेहमी या शिकवणीचा उल्लेख करतात जी भारताच्या संतांबरोबरच अनेक परंपरांच्या संतांनी प्रदान केली आहे : हे शरीर माती आहे आणि एक दिवस माती, मातीत विलीन होते. आपण, आपल्यापैकी कोणीही, हे जाणत नाही की, या पृथ्वीतलावर आपल्याकडे किती वेळ आहे. तसे पाहिले तर हे बरेच आहे, कारण हे एक असे सत्य आहे जे त्वरित आपले लक्ष या गोष्टीवर आणते की, या पृथ्वीतलावरील आपल्याला मिळालेला समय किती अनमोल आहे. माझ्या असे लक्षात येते की, मी यावर अधिकाधिक चिंतनमनन करते आहे की, जो समय आत्ता माझ्याकडे आहे त्याचा मी सर्वोत्कृष्ट रितीने कशा प्रकारे उपयोग करावा, हा बोध ठेवून की प्रत्येक क्षणाचे महत्त्व सर्वोपरी आहे, मी कशा प्रकारे कार्य करावे, मी कशा प्रकारे माझे जीवन सार्थकी लावावे.

साधना—आणि बदल घडवणे, रूपांतरण करणे—याची सुरुवात आपल्यापासून होते; पण ती तिथेच संपत नाही. गुरुमाईनी सतत शिकवले आहे की, आपण फक्त मोक्ष मिळवण्यासाठी जो प्रयत्न करतो तो केवळ आपल्याकरताच नाही; जर आपले असे सद्भाग्य आहे की आपण आत्मज्ञान प्राप्तीच्या मार्गावर आलो आहोत, तर आपण जे शिकतो त्याचा उपयोग आपण इतरांना साहाय्य करण्यासाठी करावा. ज्या अनौपचारिक सत्संगाविषयी मी सुरुवातीला बोलले होते, त्यामध्ये गुरुमाईनी काही लोकांना सांगितले की, एका व्यक्तीने त्यांना एक उद्धरण सांगितले होते. एका पत्रकाराने हे उद्धृत केले होते, जे पर्यावरणाच्या क्षेत्रात काम करतात. अमेरिकेचे मूळ रहिवासी असलेल्यांपैकी एक जनजाती, चैरोकी परंपरेच्या एका वृद्ध इसमाशी झालेल्या संवादातून त्या पत्रकाराला या उद्धरणाची प्रेरणा मिळाली. त्या दोघांच्या वार्तालापाचा विषय होता : अमेरिकेच्या पूर्व तटप्रदेशांमधून पश्चिम क्षेत्रांमध्ये वास्तव्यास आलेल्या लोकांची मानसिकता आणि पश्चिम अमेरिकेच्या मूळ रहिवासी असलेल्यांची मानसिकता, यामधील फरक. पश्चिम अमेरिकेमध्ये वास्तव्यास आलेल्या लोकांची मानसिकता असते, “हा माझा अधिकार आहे.” आणि पश्चिम अमेरिकेचे मूळ रहिवासी असलेल्या लोकांची मानसिकता असते, “हे माझे दायित्व आहे.” या संवादाने प्रेरित होऊन, हे पत्रकार म्हणाले : “असा विचार करण्याऐवजी की, माझ्यापाशी जन्मसिद्ध अधिकार आहे, मी असा विचार करण्याची निवड करतो की, मी या दायित्वासह जन्मलो आहे की, मी भूतकाळातील, वर्तमानातील आणि भविष्यातील पिढ्यांची आणि या पृथ्वीग्रहाची सेवा करावी.”

या उद्धरणाचा भाव जर आपण साधनेत लागू केला, तर आपल्या हे लक्षात येईल की, मानवी देहामध्ये असल्यामुळे जरी आपल्याला ही संधी मिळालेली आहे की आपण आत्मज्ञान प्राप्त करावे, तरीदेखील ती संधी म्हणजे अशी गोष्ट नाही की, जिचे मूल्य कमी लेखावे किंवा जिच्याविषयी आपल्याला असे वाटावे की, हा आपला अधिकारच आहे. आपल्याला दिल्या गेलेल्या या संधीची महत्ता ओळखण्याचा अर्थ आहे, जी उत्तरदायित्वे या संधीशी निगडीत आहेत, त्यांचा आपण स्वीकार करावा व ती निभवावीत. इथे मला आठवते आहे की, मी जेव्हाजेव्हा गुरुमाईसमवेत असते, तेव्हा प्रत्येक वेळी मी एक गोष्ट नवीनतेने शिकते : *तुमच्याजवळ जर असेल, तर तुम्ही देता.*

संतांचे प्रज्ञान विशद करताना, गुरुमाईनी शिकवले आहे की, शरीर अखेर मातीत विलीन होते, त्यामुळे आपले हे कर्तव्य आहे की, ज्या स्थानी आपल्या शरीराने वास केला आहे, ते स्थान आपण त्यापेक्षाही चांगल्या रूपात सोडून जावे जसे ते तेव्हा होते, जेव्हा आपण सर्वप्रथम तिथे आलो होतो. दुसऱ्या शब्दांमध्ये, आपण जेव्हा या पृथ्वीवर, या शरीरात आहोत, तेव्हा आपण आपल्या शरीराचा चांगल्या प्रकारे उपयोग करावा, त्याचा उत्थानकारी कार्यासाठी उपयोग करावा. हा असा सिद्धान्त आहे जो जगाच्या अनेक संस्कृतींच्या परंपरांमध्ये दिसून येतो. उदाहरणार्थ, आपण पुन्हा अमेरिकेचे

मूळ रहिवासी असलेल्या लोकांच्या तत्त्वज्ञानाचा संदर्भ घेऊ शकतो, विशेषतः त्यांच्या seven-generation stewardship [‘सेवन जनरेशन स्टीवर्डशिप’] चा सिद्धान्त पाहू शकतो, ज्यानुसार असे मानले जाते की, वर्तमान पिढीची कर्मे पुढील सात पिढ्यांच्या जीवनाला प्रभावित करतात. आपण जर हृदयापूर्वक हा सिद्धान्त आचरणात आणला, तर ते आपल्या हिताचे ठरेल. आपण आता ज्या गोष्टींची निवड करतो त्या अत्यंत महत्त्वाच्या असतात; या ना त्या प्रकारे, त्यांचा प्रभाव आपल्या नंतर येणाऱ्या सर्वांवर निश्चितच पडेल.

गुरुमाईनी म्हटले आहे :

जेव्हा आत्म्याने हे भौतिक शरीर सोडण्याचा दिवस येतो

तेव्हा तो आत्मा प्रबुद्ध असावा.

त्या आत्म्याचा उपयोग या ग्रहाच्या कल्याणासाठी केलेला असावा.

तो या जगात विलीन होणारी सोनेरी माती असावा.

भावी निवासींसाठी या जगाला एका झगमगत्या स्थानाच्या रूपात सोडून जा.



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

^१ कुलार्णवतन्त्र १.१८.

^२ श्रीगुरुगीता श्लोक ४०; स्वाध्याय सुधा, [चित्शक्ती पब्लिकेशन्स].