

मंत्राशी नाते जोडा

~ गुरुमाई चिद्विलासानंद

कोणत्याही धर्मात, कोणत्याही आध्यात्मिक मार्गावर अशी अनेक अनुष्ठाने आणि अनेक सूक्ष्म साधने निर्धारित केली गेली आहेत, ज्यांच्या मदतीने तुम्ही स्वतःच्या अंतरी, तुमच्या सभोवताली आणि संपूर्ण जगात मांगल्याची वृद्धी करू शकता. तुम्ही जर दररोज स्वतःची आंतरिक स्थिती तपासत राहिलात आणि तुमच्या मनाला जर ही संधी दिलीत की, त्याने सीमित करणाऱ्या त्याच्या धारणांच्या पलीकडे जावे, तर तुम्ही तुमच्या सभोवताली घडणाऱ्या मंगलमय घटना नेहमी ओळखू शकाल.

या ग्रहावर असा कोणीही नाही जो मायेच्या पाशातून मुक्त असेल, मग तो आपले जीवन सुखी आहे असे दाखवण्याचा कितीही जरी प्रयत्न करत असला, तरी. तुमच्या अंतरी रात्रंदिवस निरनिराळे भावसंवेग उद्भवत राहतीलच. असे वाटू शकते की, ते स्वतःहूनच प्रकट होत आहेत, पण वस्तुस्थिती ही आहे की, तुमचे आंतरिक जगत तुम्ही कशा प्रकारे विकसित करत आला आहात, याच्या परिणामस्वरूपच ते भावसंवेग उद्भवत असतात.

कधी असा काळ असतो की, जेव्हा तुमच्या शरीराचे विविध स्तर, तुम्हाला जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टी आपोआप निर्माण करतील. आणि कधी असा काळ असतो की, जेव्हा ते स्तर, तुम्हाला जगण्यासाठी आवश्यक नसलेल्या गोष्टी यांत्रिकपणे नष्ट करतील. तथापि, इतर वेळी मात्र तुम्हाला तुमच्या हृदयग्रंथीची उकल करण्याच्या प्रक्रियेतून जाणीवपूर्वक जावे लागेल. हे आपोआपच घडून येईल असा विचार तुम्ही करता कामा नये. तुमचा वैयक्तिक प्रयत्न, तुमची साधना अत्यंत आवश्यक आहे.

तुमचे आंतरिक आणि बाह्य जगत, या दोहोंचा एकमेकांशी अत्यंत घनिष्ठ व सूक्ष्म संबंध आहे.

तुम्ही काय खाता?

तुम्ही काय पिता?

तुम्ही काय पचवू शकता?

तुमच्या बाह्य जगताशी तुमचा परस्पर संपर्क-संवाद कसा आहे?

कोणत्या गोष्टीचा तुमच्यावर प्रभाव पडतो आणि कोणत्या गोष्टीचा पडत नाही?

तुम्ही तुमच्या शरीराची हालचाल सक्रियपणे करता का, जेणेकरून रक्तप्रवाह होत राहिल, प्राणांचा प्रवाह, ऊर्जेचा प्रवाह होत राहिल, आंतरिक बळाचा प्रवाह होत राहिल? अशा प्रकारे, तुमच्या शरीराला तुम्ही हे सांगत आहात की, तुमच्या शरीराच्या आवश्यक गरजा पूर्ण करण्यासाठी तुम्ही त्याच्या सोबत आहात? की मग तुम्ही तुमच्या शरीराला त्याची सर्व जीवनशक्ती संपवू देता आणि मग, जेव्हा तुम्ही ऊर्जाक्षय झाल्याच्या स्थितीपर्यंत येऊन पोहोचलेले असता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या शरीराला तुमच्यावर हुकूम सोडू देता की, तुम्ही त्याच्यासाठी काय केले पाहिजे?

तुमच्या अंतरीच्या अशांततेविषयी तुमचा दृष्टिकोण काय आहे आणि तुमच्या आंतरिक मंथनाप्रति तुमची काय प्रतिक्रिया असते?

इतर लोकांमुळे आणि परिस्थितींमुळे तुम्हाला राग केव्हा येतो हे तुम्ही ओळखू शकता का? आणि मग तुम्ही त्या परिस्थिती सुधारण्यासाठी आवश्यक ती पावले उचलता का?

तरुणवयात तुम्हाला असे वाटू शकते की, तुम्ही सर्वशक्तिमान आणि ताकदवान आहात. तथापि, जसजसे तुमच्या शरीराचे वय वाढत जाते, तसतसे तुमचे शरीर इतरांकडून अधिक आधार शोधते. तुम्ही कशा प्रकारे तुमची आंतरिक 'नियंत्रण आणि संतुलन' प्रणाली विकसित कराल, जेणेकरून तुम्ही तुमच्या मनावर लक्ष ठेवू शकाल की, ते कुठे चरायला जाते आहे? तुम्ही तुमच्या मनाचा लगाम खेचून त्याला पुन्हा त्या स्थानापर्यंत कसे आणाल, ज्या ठिकाणी ते स्थिर झालेले तुम्ही पाहू इच्छिता—जिथे ते शिकू शकेल आणि विकसित होऊ शकेल? तुम्ही जितकी अधिक अशा प्रकारची सतर्कता बाळगाल, तुम्ही आत्ता जितका अधिक या अनुशासनाचा अभ्यास कराल, तितका अधिक हा अभ्यास येणाऱ्या महिन्यांमध्ये आणि वर्षांमध्ये तुमचा सहज स्वभाव बनेल. तुमच्या मनाचा कल स्वाभाविकपणे त्या स्थानांकडे राहिल, जिकडे तुमची इच्छा आहे की, त्याने जावे. ते तिथे विश्रांत होईल, जिथे तुमची इच्छा आहे की, त्याने विश्रांत व्हावे.

काही लोकांना अनुष्ठाने आणि आध्यात्मिक अनुशासन या गोष्टी नीरस व कंटाळवाण्या वाटू शकतात. पण तसे असायला हवे असे नाही. संकल्पासह आणि दृढ केंद्रणासह या अनुष्ठानांचे व अनुशासनांचे पालन जेव्हा केले जाते, तेव्हा ते भरघोस पीक देतात. जे आयुष्य आधी रटाळ व कठीण वाटत होते, ते हळूहळू आतून उजळू लागते. आणि मग, जेव्हा असे वाटत असते की, जणू काही तुमच्या जीवनात कपटी शक्तींमुळे उलथापालथ होते आहे, तेव्हा तुम्हाला असे आढळून येते की, त्या शक्ती तुमच्यावर

अजिबात वर्चस्व गाजवू शकत नाहीत. त्या शक्ती कमकुवत आहेत आणि तुम्हाला जे बनायचे आहे, ते बनण्यासाठी तुम्हाला लागणारे संपूर्ण बळ तुमच्यापाशी आहे.

तुमची स्वतःची चेतना प्रकाशित झाली आहे. आता तुम्ही स्पष्टतेने पाहत आहात. तुम्ही सूक्ष्मतेने ऐकत आहात. तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वाच्या रोमारोमांत तुम्हाला जाणीव होते आहे. तुम्ही सहजतेने श्वास घेत आहात. तुम्ही मांगल्याच्या अलौकिक स्पंदनांना जणू स्पर्श करू शकत आहात.

मंत्र ही एक शुद्धीकारक शक्ती आहे. तुमच्या मनात याचे स्मरण करणे हे दृढता देणारे अनुष्ठान आहे.

मनातल्या मनात मंत्राचा जप करा. तो त्याचे कल्याणकारी कार्य करेल, अंतरीदेखील आणि बाहेरदेखील.

मंत्र मोठ्याने गा. तो तुमच्या वातावरणाला उजळून टाकेल, अंतरीदेखील आणि बाहेरदेखील.

मंत्राचे चिंतन करा. त्याचा प्रकाश व्याप्त होईल, अंतरीदेखील आणि बाहेरदेखील.

नामसंकीर्तनाच्या शक्तीने आणि अनुष्ठानांच्या महत्त्वाविषयीच्या तुमच्या बोधाने तुमच्या अस्तित्वाचे शुद्धीकरण होते. तुम्हाला एका शक्तीची अनुभूती होते—एका हितकारी शक्तीची. मंत्रजपाचा अभ्यास तुम्हाला तुमच्या अंतःप्रज्ञेप्रति, तुमच्या आनंदाप्रति, तुमच्या जन्मजात आशावादी भावाप्रति जागृत करतो. जीवन आशेने भरल्यासारखे वाटते. ते ताज्या-टवटवीत संभावनांनी समृद्ध असते.

भारताच्या शास्त्रग्रंथांमध्ये वर्षाच्या प्रत्येक रात्रीला शिवरात्री म्हटले आहे. प्रत्येक रात्र ही तिचा स्वतःचा गोडवा घेऊन येते, विशेषतः तेव्हा, जेव्हा तुम्ही शांतपणे तुमच्या हृदयात मंत्रजप करत झोपी जाता.

ज्या सुरक्षित स्थानी तुमचा मेंदू आणि तुमचे शरीर पुन्हा संतुलित होतात, तिथे अलगदपणे प्रवेश करताकरता, पावन मंत्राची स्पंदने अनुभवा. हा अनुभव म्हणजे स्वर्गलोकीचा प्रसाद आहे आणि तुमच्या अनुशासनाचे, तुमच्या सिद्धयोग साधनेचे ते फळ आहे.

