तुमच्या आंतरिक आणि बाह्य दृश्याचे नूतनीकरण करणे

गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्या शिकवणी

स्मरण होणे, श्वास घेणे, अनुप्राणित करणे . . .

मी तुमचे लक्ष एका अशा घटनेकडे वेधू इच्छिते, जिच्याशी तुम्ही कदाचित बरेचसे परिचित तर असाल, पण तिच्यावर चिंतनमनन करण्यासाठी तुम्ही कदाचित वेळ दिला नसेल.

कल्पना करा : तुम्ही तुमचे दैनंदिन काम करत आहात आणि अचानक, अगदी अनपेक्षितपणे तुम्हाला एखादी मौल्यवान, एखादी विलक्षण, एखादी अशी गोष्ट आठवते जी तुम्ही विसरला होतात, पण तिचे स्मरण झाले असता, आता तुम्हाला अतिशय कृतज्ञता वाटते आहे. किंवा कदाचित दुसरी एखादी व्यक्ती तिचे मत व्यक्त करते आणि तिच्या त्या वाक्यामुळे तुमची ती आठवण ताजी होते. तेव्हा तुम्ही काय करता?

तुम्ही दीर्घ श्वास घेता आणि दीर्घ उच्छ्वास सोडता.

कदाचित तुमच्यापैकी काही लोक या बाबतीत अति उत्साही होतील व
दीर्घ श्वास घेऊन तुमच्या तोंडून काही उद्‌गार बाहेर पडतील किंवा तुम्ही असा श्वास
घ्याल जो उचकीसारखा ऐकू येईल.

कदाचित तुमच्यापैकी काही लोक थोडे जास्त अंतर्मुखी होतील,
आणि या श्वासोच्छ्वासाचे वैशिष्ट्य नेमके काय आहे
हे केवळ तुम्हालाच जाणवेल.

हे तुम्ही कोणत्याही प्रकारे करा, असे करणे किती अनुप्राणित करणारे असते—होय ना? मला तर असेच वाटते. मी शेकडो वेळा तुमच्या चेहऱ्यांवर आनंदाचा भाव पाहिला आहे! जेव्हा मन श्वासाच्या संपर्कात येते आणि श्वास हृदयाला स्पर्श करतो, तेव्हा ‘आऽहाऽ!’ वाटण्याच्या त्या क्षणी तुमच्या डोळ्यांमध्ये मी तो भाव पाहिला आहे, जो त्या वेळी उचंबळून येतो, जेव्हा तुम्हाला ते गवसते जे तुम्ही शोधत होतात.

तुम्ही जेव्हा ध्यानाला बसता, तेव्हा तुम्हाला अशा गोष्टींचे स्मरण होते.

तुम्हाला स्मरण होते की, अंतरी दिव्यता विद्यमान आहे.

तुम्हाला त्या दिव्यतेचे स्मरण होते, जी तुमच्या हृदयाच्या प्रशांततेमध्ये वास करत असल्याचे तुम्हाला आढळून आले आहे. किंबहुना ही गोष्ट खरी आहे की, हृदयातील दिव्यतेचा असा अनुभव तुम्हाला आला आहे मार्गावर पुढे जात असताना, कधी चेहरा पडल्यानंतर, कधी कपाळाला काही आठ्या पडल्यानंतर, कधी अशा कसोट्यांचा आणि संघर्षांचा सामना केल्यानंतर ज्यांमुळे कदाचित तुम्ही दुखावले गेले असाल आणि तुम्हाला घामदेखील फुटला असेल—कदाचित या त्या आठवणी आहेत, ज्या आठवणींविना तुम्हाला आता जगावेसे वाटत असेल. तुम्हाला दिव्यतेचे स्मरण होते, या आव्हानांचा सामना केल्यानंतर तसेच अशी काही अद्‌भुत रत्ने तुम्हाला गवसल्यानंतर जी तुम्हाला जतन करून ठेवावीशी वाटतात.

दिव्यतेचे स्मरण होण्याच्या दिशेने घेऊन जाणारा तुमचा मार्ग कदाचित वळणावळणाचा वाटू शकतो. जे अगदी तुमच्यासमोर आहे ते पाहण्यासाठी, जे सदासर्वदा तुमचेच आहे ते पुन्हा आठवण्यासाठी तुम्हाला विनाकारण जास्त वेळ लागतो आहे, असे वाटू शकते. पण मग, हाच तर मनाचा स्वभाव आहे, नाही का? फार काळापासून, संशोधक मनाचा स्वभाव आणि त्यामध्ये सतत येत राहणारे विचार यांना समजून घेण्याचा प्रयत्न करत आले आहेत. या विचारांच्या आकड्याविषयी त्या सर्वांचे जरी एकमत होऊ शकले नसले, तरी अलीकडील अनुमान असे दर्शवते की, मनुष्यांच्या मनात दिवसभरात साधारण सहा हजार विचार येतात आणि यांमधील अधिकांश विचार नकारात्मकही असतात आणि तेच विचार पुन्हापुन्हा मनात घोळतही राहतात.

मुद्दा हा आहे : नकारात्मक गोष्टी चघळत बसून कुढत राहणे ही माणसाची प्रवृत्ती आहे. संशोधकांच्या मते ही प्रवृत्ती काही अंशी, आपल्या आरंभिक पूर्वजांद्वारे उपयोगात आणल्या गेलेल्या, स्वतःचा जीव सुरक्षित ठेवण्याच्या प्रक्रियेचा एक अवशेष आहे—आडजागी दडी मारून बसलेल्या हिंसक जनावरांविषयी वा दडलेल्या अन्य संकटांविषयी सदैव सावध राहण्याची प्रवृत्ती.

तुम्ही जर तुमच्या प्रगतीच्या नागमोडी वळणाच्या स्वरूपामुळे हताश होत असाल, तर हे जाणून निश्चिंत व्हा की, ही दशा केवळ तुमचीच आहे असे नाही. आणि हे जाणून दिलासा वाटू द्या की, याविषयी तुम्ही काही करू शकता. सिद्धयोग मार्गावर तुमच्यापाशी अशी अनेक अति उत्तम साधने आहेत, ज्यांयोगे तुम्ही तुमच्या विचारांना हळुवारपणे अधिक कल्याणकारी लक्ष्याकडे नेऊ शकता.

एक तंत्र आहे ज्याचा प्रयोग तुम्ही करून पाहू शकता, ते म्हणजे *गुणगुणणे*. या विषयावर जे शोधकार्य झाले आहे, ते आता त्याच गोष्टीला पुष्टी देते आहे, जी आपल्याला अभ्यासाद्वारे ज्ञात आहे—की गुणगुणणे मनाला शांत करू शकते आणि शरीराला तणावमुक्त करू शकते. तुम्ही जेव्हा गुणगुणता, तेव्हा

तो ध्वनी तुमच्या भालप्रदेशात म्हणजे डोक्यात स्पंदित होतो आणि तुमची परानुकंपी मज्जासंस्था [पॅरासिम्पथॅटिक नर्व्हस सिस्टम] क्रियाशील होते. परिणामस्वरूप, तुमच्या नाड्यांना आराम मिळतो आणि तुमचे शरीर एका अधिक संतुलित व सकारात्मक अवस्थेत येते. तुम्हाला जाणवते की, तुम्ही अधिक स्पष्टपणे विचार करू शकता.

तेव्हा, पुढच्या वेळी जेव्हा तुमच्या विचारांची एकच रेकॉर्ड सतत चालू राहत असेल आणि असे वाटत असेल की, ते विचार तुम्हाला कोणत्याही अर्थपूर्ण दिशेने घेऊन जात नाहीत, तेव्हा तुम्ही तुमच्या पसंतीची धून गुणगुणू शकता अथवा त्या क्षणी जी कोणती चाल तुम्हाला आवडेल ती गुणगुणू शकता. तुम्हाला जर हा अभ्यास एक पाऊल पुढे न्यायचा असेल, तर तुम्ही आदिनादाचे आवाहन करू शकता—तो नाद, ते गुंजन जे सदैव तुमच्या अंतरी आहे, ते गुंजन ज्याने या सृष्टीचे सर्जन केले आहे व तिला निरंतर ऊर्जा प्रदान करते आहे. ॐ.

ॐ गुणगुणत असताना, त्याचा ध्वनी तुमच्या भालप्रदेशात भरून जाऊ द्या. असे अनुभवा की, त्याची स्पंदने तुमच्या मेरुदंडात खालच्या दिशेने तरंगित होत आहेत आणि संपूर्ण शरीरात व्याप्त होत तुमच्या इतर सगळ्या हाडांना हळुवारपणे स्पर्श करत आहेत. याकडे लक्ष द्या की, कशा प्रकारे तुमचे मन सहजपणे मौनात उतरते. असे होऊ शकते की, एखादा भटकणारा विचार तुमच्या मानसपटलावर अजूनही उद्भवेल, पण अशा विचारांची सतत होणारी घर्घर्र थांबते. तुमचे अवधान त्या गुंजनावर टिकून राहते आणि तुम्ही त्या गुंजनाचा मागोवा घेत त्याच्या स्रोतापर्यंत पोहोचू शकता.

मला एका महान गुरूंची गोष्ट आठवते आहे, ज्यांचे दोन शिष्य होते. एक शिष्य विद्वान होता, ज्याला सैद्धान्तिक ज्ञान मौल्यवान वाटत असे आणि दुसऱ्या शिष्याला या गोष्टीचा गर्व होता की, तो एक अत्यंत व्यावहारिक व्यक्ती आहे.

एके दिवशी, श्रीगुरूंनी वाळलेल्या गवताच्या एका मोठ्या गंजीत एक सुई टाकली आणि आपल्या शिष्यांना विचारले की, ती सुई शोधण्यासाठी ते काय करतील. विद्वान असलेल्या शिष्याने सांगितले की, तो त्या गवताच्या गंजीतील एक-एक काडी तपासून पाहील व याची खातरजमा करेल की, खरोखरच ती सुई आहे की गवताची काडी. व्यावहारिक असलेला शिष्य म्हणाला की, तो ती गवताची गंजी जाळून टाकेल आणि असे केल्याने काही मिनिटांतच ती सुई तो शोधून काढेल. श्रीगुरू काही क्षण शांत बसून राहिले. आणि मग—त्यांनी त्यांच्या अंगरख्याच्या खिशातून एक लोहचुंबक काढले.

या गोष्टीतील सुई जर तुमच्या अंतरी विद्यमान असलेल्या दिव्यतेची द्योतक आहे, तर मग तुम्ही ॐ गुणगुणण्याला तुमचे लोहचुंबक मानू शकता. एक वस्तू आपल्याच समान असलेल्या दुसऱ्या वस्तूला

आकर्षित करते; तुमचे गुंजन तुम्हाला, अव्याहतपणे, त्या महान गुंजनाकडे, त्या महानादाकडे खेचून नेते, जो या सृष्टीचा आधार आहे.

गुणगुणणे इतके सामर्थ्यशाली असण्याचे एक कारण म्हणजे त्याचा श्वासाशी थेट संबंध आहे. श्वास हा मुळातच तुमचे विचार शांत करण्यास मदत करू शकतो. तो ताणतणाव दूर करू शकतो. तो तुमच्या अस्तित्वाच्या तीव्र उत्कंठेशी पुन्हा एकदा तुमची ओळख करून देऊ शकतो आणि तुम्हाला तुमच्या दिव्यतेच्या बोधाप्रत परत आणू शकतो.

सुफी परंपरेत, अशा एका मनुष्याची गोष्ट आहे ज्याला मशीदीत नमाजाला जायला उशीर होतो. त्याला जेव्हा कळते की, नमाज संपला आहे, तेव्हा तो मनुष्य एक दीर्घ उसासा सोडतो—एक अतिशय मोठा, त्याच्या सखोल अंतःकरणातून निघणारा असा उसासा जो त्याचा पश्चात्ताप, त्याची हळहळ, खुदासमोर याचना करण्याची त्याची अपूर्ण तळमळ व्यक्त करतो.

नमाजाला आलेला एक दुसरा माणूस, हा उसासा ऐकल्यानंतर या मनुष्याशी देवाणघेवाणीचा एक प्रस्ताव मांडतो : या मनुष्याचा उसासा तो दुसरा माणूस घेईल आणि बदल्यात या मनुष्याला त्याच्या प्रार्थनांची फळे देईल. या मनुष्याला खूप आनंद होतो आणि त्या दुसऱ्या माणसाचा प्रस्ताव तो मान्य करतो. तथापि, नंतर त्या रात्री या मनुष्याला एक स्वप्न पडते. त्या स्वप्नात एक आवाज त्याला सांगतो की, तो मूर्ख आहे कारण त्याने स्वतःच्या उसाशाच्या बदल्यात दुसऱ्या कोणाच्या प्रार्थना घेतल्या. खरे तर, त्याने जो उसासा सोडला होता, त्यामध्ये *कितीतरी* प्रार्थनांची फळे आणि सद्‌गुण समाविष्ट होते!

झोपेतून जागा झाल्यावर हा मनुष्य दीर्घ श्वास घेतो आणि दीर्घ उच्छ्वास सोडतो. तो चिंतन करतो की, त्या आवाजाने त्याला काय सांगितले होते. त्याच्या लक्षात येते की, त्याचा तो उसासाच खुदाकडे नेणारा मार्ग होता. खुदाशी जोडले जाण्यासाठी नमाजपठण करण्याची त्याला इतकी घाई होती की, तो मनुष्य हे ओळखूच शकला नाही की, त्याचे खुदाशी असलेले नाते त्याच्या अंतरीच विद्यमान आहे!

त्या मनुष्याच्या हेदेखील लक्षात येते की, त्याच्या उसाशाच्या बदल्यात त्याला काय मिळाले आहे हे त्याला माहीतच नाही. त्याच्या अधीरतेमुळे तो हा प्रश्न विचारण्यासाठीसुद्धा थांबला नाही की, दुसऱ्या व्यक्तीने नमाजपठण करताना काय मागितले असेल.

अंतरातून ही समज मिळाल्याने त्याच्या हृदयात कृतज्ञता उचंबळून येते आणि त्याला या गोष्टीची जाणीव होते की, पुढे मार्गक्रमण करताना आता त्याने नव्याने गवसलेली ही समज त्याच्या दैनंदिन जीवनात कार्यान्वित करण्याची गरज आहे.

या गोष्टीतील मनुष्याला जाणवले की, त्याच्या स्वप्नामुळे तो अनुप्राणित झाला आहे. त्या स्वप्नामुळे तो अधिक सहजतेने श्वास घेऊ शकला. त्या स्वप्नामुळे त्याला त्याच्या अंतरी विद्यमान असलेल्या दिव्यतेचे स्मरण झाले.

श्वास एक लोहचुंबक आहे.

ॐ गुणगुणणे एक लोहचुंबक आहे.

भक्ती एक लोहचुंबक आहे, जी भगवंताचे प्रेम तुमच्याकडे खेचून आणते.

दीर्घ श्वास घ्या आणि दीर्घ उच्छ्वास सोडा. हे अनुभवा की, अनुप्राणित ऊर्जा तुमच्या अस्तित्वात गुणगुणते आहे. ध्यानानंतर तुम्ही जेव्हा डोळे उघडाल, तेव्हा तुम्ही स्वतःला एकाग्र करून हे म्हणू शकाल :

> “मी खूश आहे की, मी जिवंत आहे. मला माझ्या आजूबाजूच्या वातावरणाची व परिसराची काळजी आहे. माझी अशी इच्छा आहे की, इतरांनाही त्यांचा स्वतःचा आनंद गवसावा आणि त्यांना एक स्वातंत्र्यपूर्ण जीवन जगता यावे.”

~ गुरुमाई चिद्विलासानंद

© २०२४ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

या शिकवणीमध्ये उल्लेख केलेल्या गोष्टी वाचण्यासाठी, इंग्रजी शिकवणीखाली दिलेल्या लिंकवर क्लिक करा.