तुमच्या आंतरिक आणि बाह्य दृश्याचे नूतनीकरण करणे

गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्या शिकवणी

विकसित होणे, विराम घेणे, उन्नत होणे . . .

मानवी बाळाचा जन्म होताच, त्याचा विकास सुरू होतो. प्राण्याच्या पिल्लाचा जन्म होताच, त्याच्या विकासाची सुरुवात होते. एका बीजाच्या कठीण आवरणातून अंकुर बाहेर डोकावताच, तो अंकुर फक्त वाढू इच्छितो, विकसित होऊ इच्छितो आणि बहरू इच्छितो.

आयुष्य असेच असायला हवे.

हो की नाही?

ही बाब आहे, आपले आवरण तोडून बाहेर पडण्याची—मग ते आवरण लहान असो वा मोठे, जाड असो वा पातळ, साधेसुधे असो वा गुंतागुंतीचे.

ही बाब आहे, अज्ञानातून मुक्त होऊन प्रकाशाच्या दिशेने वाटचाल करण्याची.

ही बाब आहे, तुमच्या स्वार्थाचा त्याग करण्याची आणि तुमच्यातील हितकारकता इतरांसमवेत वाटण्याची—तुमचा चांगुलपणा, तुमचा प्रामाणिकपणा, तुमचा सद्भाव, तुमचे सौजन्य इतरांप्रति व्यक्त करण्याची.

पण, असे आढळून आले आहे की, एखाद्या प्राण्यामध्ये होणारा कोणत्याही प्रकारचा विकास ही काही सातत्याने होणारी प्रक्रिया नाही. ही बाब याविषयी नव्हे की, ही प्रक्रिया फक्त घडत राहते, घडत राहते आणि *घडत राहते.* तिच्यात विरामाचे क्षणदेखील येतात आणि कधीकधी त्या क्षणांचा कालखंड दीर्घ असू शकतो.

मनुष्यांमध्ये आणि पशूंमध्ये, कदाचित याचे सर्वात उघडउघड दिसणारे उदाहरण म्हणजे, निद्रा. विश्रांतीचे हे नियमित कालावधी त्यांच्यासाठी अत्यंत आवश्यक असतात जेणेकरून त्यांना स्वतःची पुनर्बांधणी करता यावी—

जेणेकरून त्यांना स्वतःच्या ऊर्जेची क्षतिपूर्ती करता यावी आणि ती पुन्हा पूर्वपदावर आणता यावी,

जेणेकरून नव्या जोमाने जीवन जगण्यासाठी त्यांना त्यांच्या जीवनशक्तीमध्ये नवचैतन्य भरता यावे,

तिचा कायाकल्प करता यावा आणि तिला पुन्हा प्रज्वलित करता यावे,

आणि प्रगतीच्या पुढच्या टप्प्यासाठी स्वतःला सज्ज करता यावे.

हाच सिद्धान्त आध्यात्मिक लोकी उन्नत होण्याला लागू होतो. तुमच्या साधनेची एक लय असते, एक ताल असतो जो तुमच्या स्वतःसाठी अद्वितीय असतो. तो तुम्ही ऐकलाच पाहिजे आणि तुम्ही त्याच्याशी जुळवून घेतलेच पाहिजे. जर तुमची गती त्या तालापेक्षा कमी असली, तर तुमची प्रगती खुंटेल. तुम्ही जर तिच्या तालाहून जास्त गतीने चाललात, तर सर्वदृष्टीने तुमची दमछाक होण्याचा धोका आहे.

हे सिद्धार्थ गौतम यांच्या प्रचलित गोष्टीसारखेच आहे. ही त्या वेळची गोष्ट आहे जेव्हा ते अद्याप भगवान बुद्ध झाले नव्हते. सिद्धार्थ गौतम जेव्हा युवासाधक होते, तेव्हा त्यांनी घोर शारीरिक तपस्या केली होती; पण त्यांना असे आढळून आले की, या तपस्येमुळे ते आत्मसाक्षात्काराच्या जवळपासही पोहोचू शकले नाहीत. हे असे का व्हावे, या गोष्टीवर एके दिवशी चिंतनमनन करत असताना त्यांना एका कुशल संगीतकाराचा आवाज ऐकू आला, जे आपल्या विद्यार्थ्यांना सूचना देत होते. ते संगीतकार आपल्या विद्यार्थ्यांना सांगत होते की, विद्यार्थ्यांनी आपापल्या तंतुवाद्यांच्या तारा फार घट्टही आवळू नयेत आणि त्या फार सैलही ठेवू नयेत. हे शब्द ऐकताच सिद्धार्थ गौतम यांच्या अंतरी गहन बोधाचे स्फुरण झाले. तंतुवाद्यांची योग्य प्रकारे स्वरजुळणी करणे ही निर्वाणप्राप्तीसाठी त्यांच्या प्रयत्नांच्या बाबतीत त्यांच्यासाठी एक उपयुक्त उपमा बनली.

अध्यात्मलोकी उन्नत होत राहण्यासाठी एका प्रकारच्या सूक्ष्म प्रयत्नाची आवश्यकता असते, तुमच्या अंतरी नेमके काय चालले आहे याची दखल घेण्याची आणि आवश्यक तेव्हा पुनःपरीक्षण करून बदल करण्यास तत्पर असण्याची आवश्यकता असते. या दृष्टीने पाहिले तर, ज्या निरनिराळ्या तऱ्हेच्या विकासांचा अनुभव एखाद्या सजीवाला होतो, त्यापेक्षा हे भिन्न आहे. विकास नैसर्गिकरीत्या होऊ शकतो. फूल हे उमलणारच. एका सुरवंटाचे फुलपाखरू होणारच. मानवी शरीराची वाढ ही होणारच. अशा प्रकारचे बदल हे क्रमाक्रमाने *होणारच*— मग याने काहीही फरक पडत नाही की, तो जीव स्वतःमध्ये होणाऱ्या बदलांविषयी किती जागरूक आहे किंवा किती सक्रियपणे त्या बदलांमध्ये तो सहभागी होतो आहे.

आध्यात्मिकदृष्ट्या उन्नत होण्यासाठी तुम्हाला जाणीवपूर्वक निर्णय हा घ्यावाच लागेल.

आंतरिक यात्रेच्या मार्गावर चालण्याचा आणि *चालत राहण्याचा* निर्णय तुम्हाला घ्यावाच लागेल.

इंद्रिये बहिर्मुखी असतात, त्यामुळे लोकांचे लक्षही बाहेरच जाते. या जगात नाव कमावणे याचा अर्थ काय हे त्यांना चांगलेच माहीत असते. ऐहिक यशाची शिडी कशी चढावी हे त्यांना ठाऊक असते. तिथे पोहोचणे आव्हानात्मक असू शकते—आणि निःसंशयपणे त्यासाठी कठोर प्रयत्न करावे लागतील—पण पुढे जाण्याचा मार्ग *आहे* आणि तो मार्ग स्पष्ट आहे. तो बघितला जाऊ शकतो, त्याच्याविषयी ऐकता येऊ शकते आणि त्याविषयी सहजगत्या बोलता येऊ शकते.

आंतरिक तीर्थयात्रा कितीतरी अधिक रहस्यमय आहे.

तिचा आकार अगम्य आहे.

तिचे स्वरूप अवर्णनीय आहे.

बाह्य यात्रेप्रमाणे तिचा आराखडा बनवता येणे शक्य नसते आणि तिचे पुरस्कार हे त्याच मापनपद्धतीने मोजता येत नाहीत, ज्या पद्धतींनी बाह्य कमाईचे मोजमाप केले जाते. अंतरी उतरणे म्हणजे स्वतःसाठी नावलौकिक कमावणे नव्हे. याचा अर्थ, तुम्ही किती महान आहात, किती प्रतिभासंपन्न किंवा किती धनवान आहात हे इतरांना दर्शवणेदेखील नव्हे. याचा अर्थ स्तुतिसुमनांचा किंवा टाळ्यांच्या गजरांचा संग्रह करणे नव्हे. तुम्ही अंतरी उतरता, कारण तुम्ही स्वतःसाठी असे करण्याचा निर्णय घेता. आणि मग तुम्ही सातत्याने अंतरी उतरत जाता, कारण तुम्हाला या गोष्टीने प्रेरणा मिळत असते की, कशा प्रकारे तुमची साधना तुम्हाला साहाय्य करते आहे, कशा प्रकारे तुमची साधना इतरांसाठी हितकारक ठरते आहे आणि कशा प्रकारे ती तुमच्या सभोवतालचे वातावरण उन्नत करते आहे.

प्राचीन भारताच्या ऋषिमुनींनी सांगितले आहे की, साधना करण्याची सर्वथा उचित वेळ ही आत्ताच आहे. त्यांचे प्रज्ञान हे भावी पिढ्यांसाठी एकापाठोपाठ एक, अशा कितीतरी शास्त्रग्रंथामध्ये जतन करून ठेवले गेले आहे.

ते म्हणतात, *आत्ताच साधनेची वेळ आहे.*

आत्ता आहे,

आत्ता आहे,

आत्ता आहे.

तुम्ही विलंब करता कामा नये.

ऋषिमुनींना त्यांच्या स्वतःच्या अनुभवातून हे ज्ञात होते की, तुम्हाला जर या जीवनात खरोखरच काही महान प्राप्त करण्याची इच्छा असेल, तर तुम्हाला अंतर्मुखी व्हावेच लागेल. असीम करुणेपोटीच त्यांनी साधकांना त्वरेने कार्य करण्यासाठी प्रेरित केले; अंतर-लोकीच्या विस्मयांचा शोध घेण्यात एखाद्याने एक क्षणही दवडता कामा नये असे त्यांना वाटत होते. हजारो वर्षांनंतर, आजही त्यांचे शब्द हे मार्ग दर्शवणारा प्रकाश आहेत. तुम्ही जर समयातीततेचा सुगंध श्वासात भरू इच्छित असाल, तर तुमच्यापाशी जो वेळ आहे, त्याचा सदुपयोग तुम्ही करायलाच हवा.

सरतेशेवटी, हे खरे नाही का की, अंतरी प्रवेश करण्याची गरज ही सर्वांमध्ये उपजतच आहे? आपण खरोखर कोण आहोत हे जाणून घेण्याची आणि मग त्या ज्ञानासह जगण्याची सखोल व तीव्र उत्कंठा सर्वांमध्ये असते.

प्रश्न हा आहे : प्रत्येक जण या गरजेचा सन्मान करतो का?

तुम्ही अशा लोकांविषयी निश्चितच ऐकले असेल की, जे एखाद्या मोठ्या संकटाने व्यथित झाल्यावर भगवंताकडे, एका अधिक महान शक्तीकडे वळतात. असे वाटते की, जणू काही त्यांच्या सर्वात कठीण प्रसंगीच ते अशा एखाद्या ताकदीचा शोध घेऊ लागतात, जी त्यांना आधार देऊ शकेल. पण तोपर्यंत फार उशीर झालेला नसेल का, किमान त्यांच्या सध्याच्या परिस्थितीच्या संदर्भात? तोपर्यंत तडाखा तर बसलेला असेल. आणि तोपर्यंत त्यांनी त्यांच्या अंतर-निधीमध्ये वृद्धीदेखील केलेली नसेल.

म्हणूनच, माझ्या प्रियजनांनो, माझी अशी इच्छा आहे की, ‘आत्ता’ हा शब्द तुम्ही तुमच्या जीवनाचा सर्वाधिक महत्त्वाचा शब्द समजावा.

आत्ता,

आत्ता,

आत्ता.

तुम्ही वाट पाहू नये.

या शिकवणीच्या सुरुवातीला, सर्वदृष्टीने दमछाक होणे याविषयी मी बोलले होते आणि याविषयीदेखील बोलले होते की, असे तेव्हा घडते, जेव्हा एखादी व्यक्ती विराम घेण्याकडे दुर्लक्ष करते. जीवनामध्ये एखादी व्यक्ती थकून-भागून गलितगात्र तेव्हा होते, जेव्हा तिने तिच्या आंतरिक जगताची देखभाल करण्यासाठी पुरेसा वेळ दिलेला नसतो—जेव्हा तिने तिच्या अंतरी आणि तिच्या सभोवताली कल्याणकारी ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी पुरेसा वेळ दिलेला नसतो. ही ऊर्जा संरक्षण करत असते, ही ऊर्जा एक बलक्षेत्र आहे; जेव्हा एखादी अडचण येते, तेव्हा त्या व्यक्तीला स्वतःचा बचाव करता यावा यासाठी ही ऊर्जा त्या व्यक्तीला साहाय्य करते.

याच कारणास्तव, सिद्धयोग मार्गावर आपण मंत्रजप करतो.

आपण कल्याणकारी स्पंदने निर्माण करतो.

मंत्र एक ढाल आहे. मंत्र एक संरक्षक कवच आहे.

नियमित अभ्यासाद्वारे हे संरक्षक कवच बळकट करणे अनिवार्य आहे.

तुम्ही मंत्र गाऊ शकता किंवा मंत्रजपाचा अभ्यास करू शकता. तुम्ही जी कोणती पद्धत निवडाल, ती तोपर्यंत करत राहा, जोपर्यंत तुम्ही विरामाच्या त्या स्थानापर्यंत पोहोचत नाही—जोपर्यंत मंत्राची पावन अक्षरे प्रशांततेत विलीन होत नाहीत.

‘योगवासिष्ठ’मध्ये एक अद्‌भुत गोष्ट आहे, ज्यामध्ये युवावस्थेतील श्रीराम वसिष्ठमुनींना भगवंताचे स्वरूप समजावून सांगण्याविषयी विनंती करतात. श्रीराम जेव्हा ही विनंती करतात, तेव्हा वसिष्ठमुनी अगदी मौन बसून राहतात. अशा प्रकारे, कितीतरी वेळ मौनातच जातो. शेवटी, श्रीराम वसिष्ठमुनींना विचारतात की, ते काहीच का बोलत नाहीत. तेव्हा वसिष्ठमुनी श्रीरामांना समजावतात की, त्यांचे मौन हेच त्यांचे उत्तर होते. याचे कारण म्हणजे, भगवंत निःशब्द आहे—तो अवर्णनीय आहे, तो पूर्णपणे प्रशांत आहे, तो साक्षात मौन आहे.

विराम घेण्याविषयी तुम्ही जितके अधिक सतर्क राहाल, तितके अधिक तुम्ही उन्नत होत जाल.

तुम्ही जितके अधिक उन्नत होत जाल, विराम घेण्याचे तुमचे अनुभव तितकेच अधिक सखोल आणि समृद्ध होत जातील.

मंत्राबरोबरच तुम्ही तुमच्या श्वासोच्छ्वासाचीही मदत घेऊ शकता. तुमच्या श्वासाच्या शेवटी एक नैसर्गिक विराम असतो; तुमच्या उच्छ्वासाच्या शेवटी आणखी एक विराम असतो. या विरामांमध्ये तुम्हाला तेच मौन गवसते, ज्याचा उल्लेख वसिष्ठमुनी करतात. तुम्ही भगवंताच्या स्वरूपाचा अनुभव घेऊ शकता.

आणि जेव्हा तुम्हाला हा अनुभव येईल, तेव्हा त्याच्यासमवेत राहा.

आतापर्यंत तुम्ही हे जाणलेच असेल, होय ना?

तुमच्या अनुभवासमवेत राहा. त्याच्यासमवेत कायम राहा.

आत्ता आणि या क्षणी, जेव्हा तुम्ही स्वतःला साधनेप्रति समर्पित कराल, तेव्हा तुमच्या असे लक्षात येईल की, आध्यात्मिक जगतामध्ये उन्नत झाल्याने जी शक्ती तुम्हाला प्राप्त होते, ती कोणत्याही बाह्य कमाईपेक्षा कितीतरी अधिक स्थायी असते. बाह्य कमाई कदाचित टिकेल किंवा टिकणारही नाही. पण तुमच्या अंतरीच्या आध्यात्मिक जगताशी असलेले तुमचे नाते तुमच्याकडून कधीही हिरावून घेतले जाऊ शकत नाही. अर्थात, जे ज्ञान तुम्ही तिथे प्राप्त करता, जे तुमचे गहन अनुभव तुम्हाला येतात, ते तुमच्याकडून कधीही हिरावून घेतले जाऊ शकत नाहीत. मृत्युशय्येवर असलेल्या लोकांनी त्यांच्या मुलांना आणि नातवंडांना सांगितलेल्या भारावून टाकणाऱ्या गोष्टी मी वाचल्या आहेत. अनेकदा असे घडते की, चांगले जीवन जगणे म्हणजे काय याविषयी महत्प्रयासाने मिळवलेले त्यांचे ज्ञान त्यांच्या वंशजांना देण्यात ते या धरणीवरील त्यांचे अखेरचे क्षण व्यतीत करतात. त्यांना हे ठाऊक असते की, सारे काही सांगून झाल्यावर, सारे काही करून झाल्यावर, हीच ती गोष्ट आहे जी त्यांच्या प्रियजनांसाठी सर्वात मौल्यवान ठरेल.

या जगात आपले मार्गक्रमण करत असताना अंतर-शक्ती तुम्हाला दृढ आधारदेखील देईल. अन्यथा, बाहेरच्या गोष्टींचा अंतरी घडणाऱ्या गोष्टींवर जरुरीपेक्षा जास्त प्रभाव पडेल. हे फक्त वाईट बातमी सहन करण्याविषयी नाही. कधीकधी लोक *चांगली* बातमीदेखील हाताळू शकत नाहीत. तुम्ही याविषयीचे किस्से ऐकलेच असतील, होय ना? एक मनुष्य त्याला अनपेक्षितपणे मिळालेले धन, अचानक झालेला भाग्योदय पचवण्यास इतका अक्षम असतो की, त्याचा श्वासच जणू थांबतो! तो *अक्षरशः* या जगातूनच निघून जातो!

तेव्हा तुमच्या अंतरी जे घडते आहे, त्याकडे लक्ष द्या. अंतर-कार्य करण्यासाठी दररोज प्रयत्न करत राहा आणि शक्य तितक्या विवेकासह ते करत राहा. स्वतःला एकाग्र करण्यासाठी, तुम्ही मनातल्या मनात किंवा मोठ्याने हे म्हणू शकता :

> “माझ्या अंतरी जे काही घडते आहे, त्याच्यावर माझे नियंत्रण आहे.
>
> “मी माझ्या दैनंदिन जीवनावर लक्ष ठेवून आहे.
>
> “मी या गोष्टीने हर्षित होतो की, माझा श्वासोच्छ्वास पुन्हा उदयास येण्याआधी व त्याचे कार्य चालू ठेवण्याआधी कशा प्रकारे स्वाभाविकपणे विराम घेतो.
>
> “मी उन्नत होण्यासाठी सज्ज आहे, कारण मी माझ्या आंतरिक आणि बाह्य दृश्याप्रति जागरूक आहे.
>
> “मी उन्नत होण्यास सज्ज आहे, कारण मी माझ्या आंतरिक चेतनेच्या संपर्कात आहे.
>
> “मी उन्नत होण्यास सज्ज आहे, कारण मी या ब्रह्मांडीय चेतनेचे सौंदर्य आणि रहस्य जाणून घेण्यास उत्सुक आहे.”

~ गुरुमाई चिद्विलासानंद

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

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