

स्वामी मुक्तानंदांच्या वचनांवर ध्यान

ईस्टर पर्वांप्रीत्यर्थ सिद्धयोग सत्संग

ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

शरीराशी मैत्री करा

आपण ज्या कथेवर आपले लक्ष केंद्रित करत आहोत, त्यामध्ये बाबा मुक्तानंद आपल्याला सांगतात की, ते महापुरुष त्यांचा अंतकाळ निकट आल्यावर स्वतःच्या शरीराशी काय संवाद साधतात. स्वतःच्या शरीराला त्यांनी ज्या यातना, ज्या पीडा दिल्या त्यासाठी ते महापुरुष खेद व्यक्त करतात. ते म्हणतात, “न जाणे मी तुला किती पीडित केले असेल. किती त्रास दिला असेल.” ते पुढे म्हणतात, “कळतनकळत मी तुझे किती अपराध केले असतील.”^१ या संपूर्ण कालावधीदरम्यान त्यांच्या शरीराने अत्यंत दृढपणे त्यांना साथ दिली, याबद्दल ते कृतज्ञता व्यक्त करतात आणि साधनेद्वारे परमेश्वराची अनुभूती करण्यास, भगवत्प्राप्ती करण्यास त्यांच्या शरीराने त्यांना साहाय्य केले, यासाठी ते स्वतःच्या शरीराला धन्यवाद देतात.

भगवंताच्या शोधात, लोकांनी त्यांच्या शरीराला अनेक प्रकारच्या यातना दिल्या आहेत. अनेकदा लोक, आपापल्या धार्मिक परंपरांनी नेमून दिलेल्या व ठरवलेल्याच प्रथांचे डोळे झाकून पालन करत असतात. ते एखाद्या पर्वतशिखरावर एका पायावर उभे राहतात. ते सलग कित्येक दिवस उपवास करतात; ते स्वतःला झोपेपासून वंचित ठेवतात. ते अनवाणी पायांनी तीर्थयात्रेला जातात—कधी शेकडो मैल चालतात, कधी उंच आणि खडकाळ पर्वत चढतात, त्यांचे अंग दुखते, त्यांच्या पायांमधून रक्त वाहत असते. बाबा ज्या महापुरुषाची कथा सांगत आहेत, त्यांनीदेखील भगवंताच्या शोधात, या गोष्टींपैकी एक किंवा अनेक गोष्टी कदाचित केल्या असतील.

मला असे वाटते की, जे लोक स्वतःला विशेषत्वाने धार्मिक किंवा आध्यात्मिक वृत्तीचे असल्याचे मानत नसतील, तेदेखील या गोष्टींशी काही प्रमाणात सहमत होतील. बहुतेक लोक एखाद्या अशा परिपूर्णतेची प्राप्ती करण्यासाठी अथवा स्वतःच्या क्षमतेचा सर्वतोपरी विकास करण्यासाठी आपल्या शरीराचा वापर

करतात, ज्यासाठी त्यांना स्वतःच्या वर्तमान अवस्थेपेक्षा अधिक नवीन, अधिक चांगले आणि अधिक प्रगत बनण्याची गरज भासते. आणि यासाठी ते ज्या आदर्शाची इच्छा बाळगतात, तो नेहमीच त्यांच्या आवाक्याच्या पूर्णपणे बाहेर आहे असे वाटते. किंवा कदाचित त्यांच्या दृष्टीने ते साध्य होऊ शकते, परंतु तोपर्यंत नाही, जोपर्यंत ते एका वाजवी मर्यादेच्या पलीकडे परिश्रम करत नाहीत.

या वागणूकीत जी समस्या मला दिसून येते—आणि माझ्या समजूतीप्रमाणे ते महापुरुषदेखील याच गोष्टीकडे संकेत करत असावेत—ती म्हणजे हा दृष्टिकोण स्वतःचा स्वीकार न करण्यावर आधारलेला असतो. आपली शरीरे आत्ता जशी आहेत, ती अगदी तशीच असू शकणार नाहीत. आपण जसे आहोत अगदी तसेच असू शकत नाही. आपल्याला जे शरीर दिले गेले आहे, त्याला एक आधारबिंदू मानून, त्याच रूपात त्याचा स्वीकार करण्याऐवजी आणि तिथून त्याच्या अनेकानेक उपजत वैशिष्ट्यांचा व क्षमतांचा शोध घेण्याऐवजी—पुन्हा शोध घेण्याऐवजी आणि शोध घेत राहण्याऐवजी—आपण त्याला एक अडथळा समजतो. असा अडथळा ज्यावर आपल्याला मात करायची आहे. आपण या शरीराला ज्या-ज्या चाचण्यांमधून जायला भाग पाडतो, त्या सर्व चाचण्या कदाचित एकाच अव्यक्त प्रश्नातून निर्माण होतात आणि तो प्रश्न आहे : “हे शरीर असले तरीही मी हे बनू शकतो का, हे करू शकतो का, हे साध्य करू शकतो का?”

सिद्धयोग मार्गावर श्रीगुरुमाईनी आणि बाबा मुक्तानंदांनी आपल्याला प्रोत्साहित केले आहे की, आपण स्वतःला एक वेगळा प्रश्न विचारावा. या शरीराचा आणि त्याने आपल्याला दिलेल्या अनेक उपहारांचा उपयोग आपण कशा प्रकारे करू शकतो जेणेकरून आपल्याला आपली उद्दिष्टे प्राप्त करता येतील? विशेषकरून, आपण भगवंताला जाणण्यासाठी आपल्या शरीराचा उपयोग कशा प्रकारे करू शकतो? सिद्धयोग साधनेमध्ये अनुशासन अनिवार्य आहे. त्यामध्ये प्रयत्न करावा लागतो. पण हा असा प्रयत्न आहे, ज्यामध्ये आपल्याला आपल्या शरीराच्या विरोधात नव्हे, तर त्याच्यासोबत काम करायचे आहे. जसे की श्रीगुरुमाई म्हणतात, “सिद्धयोग मार्गाचे अनुसरण करण्यासाठी तुम्हाला इतर कोणीतरी किंवा इतर काहीतरी बनण्याची गरज नाही. श्रीगुरुंवर प्रेम करण्यासाठी तुम्ही जसे आहात तसेच राहा, तुम्ही इतर कोणासारखे बनण्याची गरज नाही.”

म्हणून मी तुम्हाला विचारू इच्छिते : तुमच्याकडे अशी निदर्शके आहेत का, ज्यांयोगे तुम्हाला हे कळू शकेल की, परिपूर्णतेच्या नावाखाली तुम्ही कधी स्वतःवर गरजेपेक्षा जास्त ताण देत आहात? तुमच्याकडे असे एखादे बॅरोमीटर म्हणजे यंत्रसाधन आहे का, ज्याच्या साहाय्याने तुम्ही तुमच्या प्रयत्नांची तीव्रता मोजू शकाल आणि त्या प्रयत्नांनी जे परिणाम मिळतात, त्यांच्या आधारे तुमच्या

प्रयत्नांचे मूल्यमापन करू शकाल? या सगळ्याच्या दरम्यानदेखील, तुम्ही वसंताच्या उमंगोत्साहाला तुमच्या श्वासात भरून घेण्यासाठी वेळ काढत आहात का—तुम्ही तुमच्या अस्तित्वाच्या रोमारोमाला याच्या सारतत्वाचा स्पर्श होऊ देत आहात का, या स्पर्शाने तुमचे संपूर्ण अस्तित्व सुखावते आहे का?



© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

^१ स्वामी मुक्तानंद, *चित्शक्ती विलास : एक आध्यात्मिक आत्मकथा*, [चित्शक्ती पब्लिकेशन्स, २०२२], पृ. २६२.