

# तुमच्या आंतरिक आणि बाह्य दृश्याचे नूतनीकरण करणे

## गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्या शिकवणी

शुद्धीकरण करणे, तजेला आणणे, प्रदीप्त करणे. . .

जोपर्यंत तुम्हाला तुमच्या शरीरातील, तुमच्या सभोवताली आणि तुमच्या स्वतःच्या जगतात असलेल्या जडत्वाची जाणीव नाही, तोपर्यंत तुमच्या हे लक्षात येणार नाही की, तुम्ही रात्रंदिवस तुमच्या मनाच्या सखोल कान्याकोपऱ्यांमध्ये साचलेला गाळ उकरून काढत राहता आहात, जो तुमच्याच पूर्वधारणांचा अवशेष आहे.

पण मग एखाद्या दिवशी, जणू काही अनपेक्षितपणे काहीतरी घडते. ते काहीही असू शकते—एखादी छोटीमोठी घटना किंवा एखादी मोठी घटना. काहीही असो, ती तुमच्या जगात उलथापालथ करते. ज्याला तुम्ही कधीकाळी जीवनातील सत्य मानत होतात, ते आता तेवढे विश्वसनीय वाटत नाही. ज्या जमिनीवर तुम्ही तुमच्या या जीवनाची निर्मिती केली आहे, ज्या स्तंभांनी त्याला उचलून धरले आहे, ते स्तंभ डळमळीत झाले आहेत. तुम्हाला असे वाटते की, तुम्ही अशा बिंदूवर येऊन पोहोचला आहात जिथे तुम्ही कोलमडून जाल.

पण असा काही पूर्वनिश्चित निष्कर्ष नाही की, तुम्ही या बिंदूवर कोलमडून पडालच. तुम्हाला अज्ञातामध्ये हरवून जाण्याची गरज नाही. हे ब्रह्मांड संकोच पावते आणि प्रसरण पावते. त्याला ओहोटी लागते, भरतीही येते. सर्वात महत्त्वाचे हे आहे की, ते उदार आहे. जेव्हा असे प्रतीत होते की, तुमच्याकडून प्रत्येक गोष्ट काढून घेतली गेली आहे, तेव्हा हे जाणा की, संभावनांच्या क्षेत्रामध्ये काहीतरी अतिशय महान घडते आहे. ते आता दृष्टिपथात येणारच आहे. एक विस्मयकारक प्रक्रिया सुरू झाली आहे.

ज्यांच्याकडे या प्रक्रियेचे वर्णन करण्यासाठी शब्दसंग्रह आहे, ते कदाचित या प्रक्रियेला साधना म्हणू शकतात. अंतरी जो विस्मयाचा, नवलाईचा आणि गोंधळून गेल्याचा भाव प्रकट होतो, तो तुम्हाला अंतरी आणि बाहेर, दोन्ही ठिकाणी काही असाधारण कार्यांवर लक्ष देण्यास प्रवृत्त करतो आणि कधीकधी अशा कार्यांवरही की, जी तितकीशी सुखकारक नसतात. हळूहळू आणि सातत्यपूर्ण रीतीने होणाऱ्या या आंतरिक कार्याला शुद्धीकरण असे म्हणतात आणि हे शुद्धीकरण. . . हे काहीतरी वेगळेच

असते. अनेक आश्चर्यकारक गोष्टींशी आणि आव्हानांशी तुमचा सामना होतो. तुमच्यामध्ये अशी झगमगती श्रद्धा विकसित होते की, ही साधना तुमच्या अस्तित्वाला तजेला आणणाऱ्या आणि तुमच्या जगताला प्रकाशाने प्रदीप्त करणाऱ्या दिशेला घेऊन जाते आहे—ते जगत जे अनुभवले जाते आणि ते जगत जे दृष्टिगोचर आहे.

अत्यावश्यक हे आहे की, या प्रक्रियेमध्ये तुम्ही सक्रियपणे सहभागी व्हायला हवे. अनेक वर्षांपासून मी पाहिले आहे की, लोक हे घोषित करतात की, त्यांना भगवंताला जाणून घ्यायचे आहे. त्यांना आत्म्याला जाणून घ्यायचे आहे. त्यांना त्या सौंदर्ययुक्त प्रकाशावर स्वामित्व मिळवण्याची इच्छा असते, जो त्यांना अशा एखाद्या व्यक्तीमध्ये दिसतो, जिला ते पुण्यशील व्यक्ती समजतात; त्यांना त्या प्रशांततेच्या प्रभामंडलावर स्वामित्व मिळवण्याची इच्छा असते, जे त्यांना त्या व्यक्तीच्या आसपास जाणवत असते, जी व्यक्ती महिनाभर एका मौन शिबीरामध्ये सहभागी झाली होती; त्यांना त्या चैतन्यपूर्णतेवर आणि अनुशासनाच्या भावावर स्वामित्व मिळवण्याची इच्छा असते, जो त्यांना अशा व्यक्तीमध्ये आढळतो, जिने चाळीस दिवसांचा उपवास केलेला असतो किंवा जी व्यक्ती फक्त नियमिततेने ध्यान करत असते. पण प्रत्यक्षात स्वतःचे हातपाय हलवून परिश्रम करण्याची वेळ जेव्हा येते—तेव्हा एकाएकी ते याकडे पाठ फिरवतात. ते आवश्यक प्रयत्नांना बगल देण्याचा प्रयत्न करतात. असे लक्ष्य प्राप्त करण्याचा विचार कधीकाळी त्यांनी केला होता हे विसरून जाण्याचा पर्याय ते निवडतात. त्यांना काट्यांविना गुलाब हवा असतो, पेरणीविना पीक हवे असते आणि मग जमिनीतून जेव्हा काहीही अंकुरित होत नाही, तेव्हा ते गोंधळून जातात. ते हवालदिल होऊन दोषारोपण करण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीला किंवा एखाद्या गोष्टीला हुडकू लागतात.

संस्कृत भाषेमध्ये एक म्हण आहे : साध्यते ऽनेनेति साधना. 'साधना ती आहे जिच्याद्वारे लक्ष्य प्राप्त केले जाते.' साधनेसाठी अनिवार्य असतात कर्म, प्रयत्न, अविचल एकाग्रता, दीर्घ प्रयास. साधनेमध्ये जेव्हा एखादी अडचण येते, तेव्हा इतर लोकांना दोषास पात्र ठरवून चालणार नाही. जग अचानक बेरंग व्हावे आणि कडवटपणाने भरून जावे, असे होऊच शकत नाही. हे समजून घेणे अत्यावश्यक आहे की, केव्हा तुमच्या स्वतःचा विषारीपणा तुमच्या विचारांवर परिणाम करतो आहे. म्हणूनच आंतरिक शुद्धीकरण अनिवार्य आहे.

तुम्ही जेव्हा या शुद्धीकरणाप्रति—आणि त्या पाठोपाठ येणाऱ्या तजेला आणण्याच्या आणि मग प्रदीप्त होण्याच्या प्रक्रियेप्रति—स्वतःला सुपुर्द कराल, तेव्हा तुम्हाला असे आढळून येईल की, हे सगळे तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वात सर्वत्र घडून येते आहे. ते तुमच्या स्थूल शरीरात, तुमच्या भावनिक शरीरात, तुमच्या

मानसिक शरीरात आणि तुमच्या आध्यात्मिक शरीरात घडून येत असते. तांत्रिकदृष्ट्या, अर्थातच, हे सर्व एकच शरीर आहे. हे सर्व एकच अस्तित्व आहे. या शरीराच्या अनेक यंत्रणा, त्याचे अनेक पैलू, ते सर्व स्तर ज्यांच्यावर ते कार्य करते, हे सर्व काही परस्परांशी जोडलेले आहेत. तरीदेखील साधनेसाठी—ही गूढ प्रक्रिया चांगल्या रीतीने समजण्यासाठी आणि ती करता येणे सोपे व्हावे यासाठी—आपण विचार करतो की, शरीराचे हे निरनिराळे उपविभाग आहेत.

यांपैकी प्रत्येक शरीरात शुद्धीकरणाची, तजेला आणण्याची आणि त्याला प्रकाशाने प्रदीप्त करण्याची प्रक्रिया निरनिराळी दिसून येईल. ती निरनिराळी जाणवेल. ती स्वतःचे चढ-उतार, स्वतःची अनोखी हार-जीत घेऊन येईल. ती स्वतःच्याच रीतीने तुमच्या विचारांना, तुमच्या भावनांना, तुमच्या ऊर्जेला, जीवनाप्रति असलेल्या तुमच्या दृष्टिकोणाला पुन्हापुन्हा नवनवे रूपाकार देत राहील. ती प्रत्येक साधकासाठीदेखील निराळी असेल; कोणत्याही दोन व्यक्ती एकसारख्याच रूपांतरणातून जाणार नाहीत.

तुमच्या साधनेदरम्यान काहीही जरी घडले, तरी तुमच्या समोरील मार्गावर वाटचाल करत राहण्याचा दृढनिश्चय करा. तुमच्या प्रयत्नांप्रति वचनबद्ध राहा. एका युवा जिज्ञासूची बोधकथा मी सांगितली आहे. ज्यामध्ये तो जिज्ञासू अशी अपेक्षा करत असतो की, श्रीगुरूंच्या सन्मुख येताच त्याला आत्मसाक्षात्कार व्हावा. श्रीगुरू त्याला सांगतात की, त्याला सकाळपर्यंत थांबावे लागेल आणि त्यादरम्यान तो जिज्ञासू पाहतो की, सायंकाळच्या आरतीसाठी श्रीगुरू १०८ दिवे प्रज्वलित करत आहेत. अशा प्रयत्नाची गरज का आहे याविषयीची जाणच त्याला नसते. म्हणून मग श्रीगुरू त्या जिज्ञासूला झोपी जाण्यापूर्वी सर्व दिव्यांच्या ज्योती मालवून टाकण्याचे कार्य देतात. तो जिज्ञासू रात्रभर त्या दिव्यांच्या ज्योती विझवण्याचा प्रयत्न करत राहतो, पण त्या ज्योती काही केल्या विझत नाहीत. अखेरीस, सकाळ होताच त्याला सर्वव्यापी प्रकाशाची गहन अनुभूती होते.

या गोष्टीतील जिज्ञासू ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या प्रयत्नाचे मोल सुरुवातीला जाणत नसतो. तथापि, सरतेशेवटी त्याच्या प्रयत्नानेच—श्रीगुरूंच्या आज्ञेचे मनापासून पालन करण्याच्या त्याच्या प्रयत्नानेच—त्याला ते प्राप्त करविले.

जसजसे तुम्ही साधनेप्रति स्वतःला समर्पित कराल, तुम्हाला अतिशय धन्यता वाटेल. तुमच्या अंतरी जे घडते आहे, याबद्दलची तुमची अधिक जागरूकता जेव्हा तुम्ही विकसित कराल, जेव्हा तुम्ही या प्रक्रियेमध्ये अधिकाधिक सहयोग करण्यासाठी तत्पर बनाल, तेव्हा तुम्हाला जो शोध लागेल, ते पाहून तुम्ही विस्मयचकित व्हाल. या प्रवासाच्या प्रत्येक टप्प्यावर कृतज्ञतेचा अभ्यास करणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. मग, तुम्ही सुपात्र आहात या भावासह कर्म करावे असे तुम्हाला वाटणार नाही का?

तुम्हाला हे स्वीकारावेसे वाटणार नाही का की, तुम्हीच स्वतःचे खरे मित्र बनू शकता? जिथे कुठेही तुम्ही जाल, तुम्ही चांगल्या संगतीत असाल. असा भाव असणे हे विशेष नव्हे का?

वेदान्तात दहा यात्रेकरूंची एक कथा आहे, जे नदी ओलांडून जात असतात. ते जेव्हा पैलतीरावर पोहोचतात, तेव्हा सर्व जण आले आहेत का याची खात्री करण्यासाठी ते त्यांची संख्या मोजण्याचा निर्णय घेतात. तथापि, मोजताना त्यांच्यातील प्रत्येक जण नऊच लोक मोजतो. अखेरीस, एक सुज्ञ मनुष्य तिथे येतो आणि सांगतो की, त्यांच्यापैकी प्रत्येक यात्रेकरू स्वतःला मोजायला विसरला होता. त्यांनी स्वतःच्याच अस्तित्वाला नाकारले होते!

स्वतःच्या योग्यतेचे स्मरण ठेवणे, स्वतःच्या अंतरी धारण केलेल्या प्रकाशाशी असलेले तुमचे नाते सुदृढ करत राहणे अत्यावश्यक आहे. आत्ता, या क्षणी, मनातल्या मनात किंवा मग उच्चारण करत स्वतःला फक्त एवढेच म्हणा :

“मी कुठेही जरी गेलो, तरी मी स्वतःच्या चांगल्या संगतीत आहे. मला कृपा जाणवते. मला प्रकाश जाणवतो. मला चांगले वाटते. मला माझे सामर्थ्य जाणवते. मी विनम्रतेचा गोडवा चाखतो. साधना केल्याने मी जो बनतो आहे, त्यासाठी मी कृतज्ञ आहे.”

~ गुरुमाई चिद्विलासानंद



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

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