तुमच्या आंतरिक आणि बाह्य दृश्याचे नूतनीकरण करणे

गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्या शिकवणी

प्रश्न करणे, सातत्याने करत राहणे, समजून घेणे. . .

"मी इथे काय करतो आहे?"

"या पृथ्वीवर माझा जन्म का झाला आहे?"

"मला जे जाणून घेण्याची आवश्यकता आहे, ते मी कसे जाणू शकेन?"

काय, का आणि कसे, हे प्रश्न आध्यात्मिक उन्नतीच्या आणि सीमित 'मी'च्या भावातून बाहेर पडण्याच्या वास्तविक क्षुधेतून जर उद्भवत नसतील, तर ते तुमचे विक्षिप्त भावातिरेक बनतात. आपल्या मेंदूशी आणि आपल्या परम आत्म्याशी तुमच्या संलग्नतेतून या गूढ प्रश्नांची उत्तरे उद्भवायला हवीत. या दोहोंकडून एकत्रितपणे सातत्यपूर्णतेने कार्य करवून तुम्ही हे सुनिश्चित करता की, जो शोध तुम्ही घेत आहात, त्या शोधाचा साक्षी तुमचे हृदय आहे. तुम्ही हे सुनिश्चित करता की, काय, का आणि कसे, या प्रश्नांची उत्तरे देण्याच्या प्रयत्नात तुमचे तर्क-वितर्क अर्थात ज्या बौद्धिक वाद-प्रतिवादांचा प्रयोग तुम्ही करता, ते तुमच्या आत्म्यापासून उगम पावत आहेत आणि तुम्हाला परत तुमच्या आत्म्याप्रत घेऊन जात आहेत.

जर तुम्ही भारतीय शास्त्रग्रंथ बारकाईने पाहिलेत, तर तुमच्या असे लक्षात येईल की, त्यांमध्ये विपुल प्रश्नोत्तरे, तर्क-वितर्क आणि खंडन-मंडने समाविष्ट आहेत. याचे एक अत्युत्तम उदाहरण आहे 'बृहदारण्यकोपनिषदा'तील राजा जनक आणि ऋषी याज्ञवल्क्य यांची एक कथा.

या कथेत राजा जनक ऋषी याज्ञवल्क्य यांना एक प्रश्न विचारतात :

ते काय आहे जे मनुष्याला प्रकाश देते?

उत्तरादाखल ऋषी याज्ञवल्क्य म्हणतात की, तो सूर्य आहे आणि मग राजा जनक पुढे विचारतात की, जेव्हा सूर्यास्त होतो, तेव्हा काय होते. अशा प्रकारे, राजा जनक आणि ऋषी याज्ञवल्क्य या दोघांमध्ये प्रश्नोत्तरी होत राहते, ज्यात राजा जनक असे विचारत राहतात की, जेव्हा विभिन्न प्रकाशस्त्रोत दिसेनासे होतात, तेव्हा ते काय असते जे प्रकाश देते.

शेवटी, ऋषी याज्ञवल्क्य राजा जनकाला एक निर्णायक आणि वादातीत असे उत्तर देतात :

तो आत्मा आहे जो मनुष्याला प्रकाश देतो.

प्रश्नोत्तरांच्या अशा प्रकारच्या प्रक्रियेत संलग्न होत असताना व्यक्तीने तिच्या बुद्धीचा वापर करणे अत्यंत महत्त्वाचे जरी असले, तरी त्यातून जी समज त्या व्यक्तीला प्राप्त होते ती केवळ मस्तिष्कजन्य समज नसते. भारतातील महान संतकवींना हे चांगल्या प्रकारे ज्ञात होते. उदाहरणार्थ, दक्षिण भारतात संत बसवण्णा आणि संत अल्लमप्रभू यांनी जिज्ञासूंना आध्यात्मिक जीवनाशी संबंधित विषयांवर वाद-विवाद करण्यास उत्स्फूर्ततेने प्रोत्साहित केले. या वाद-विवादांचे प्रयोजन असे होते की, जिज्ञासूंनी मन-मस्तिष्काचा आणि त्यांच्या वाक्‌सामर्थ्याचा उपयोग करावा, जेणेकरून मग त्यांना ध्वनी, शब्द, वाक्यांश आणि वाक्यरचनेसंबंधी नियम यांच्या गुंतागुंतीच्या पलीकडे जाता यावे.

ही साकार रूपाकडून निराकाराकडे जाण्याविषयीची बाब होती.

ही बाब होती आकाराकडून

आ का र ही न ते क डे

अग्रेसर होण्याविषयीची.

‘अनुभवमण्टप,’ म्हणजेच दिव्य अनुभवांचा मंडप याची रचना संत बसवण्णा यांनी अशा तऱ्हेच्या सत्संगांसाठी केली होती, जेथे बुद्धी आणि हृदय यांच्यात विलक्षण, अति प्रभावी शास्त्रार्थ होत असत. कधीकधी जिज्ञासू प्रश्न विचारत असत; कधीकधी श्रीगुरू प्रश्न विचारत. जिज्ञासूंच्या प्रश्नांना उत्तरेदेखील सगळीकडून येत असत—श्रीगुरूंकडून, इतर जिज्ञासूंकडून, एवढेच नव्हे तर कधीकधी अंतर-प्रकाशाच्या स्फुरणाने प्रेरित एखाद्या क्षणी स्वतः प्रश्नकर्त्याकडूनही उत्तरे येत. अनेकदा, इतर संत आणि महापुरुष या सत्संगांमध्ये सहभागी होत असत, जेणेकरून त्यांना त्या ऊर्जस्वी चर्चेचा आनंद घेता यावा आणि त्यामध्ये सहभागी होता यावे. एका अशाच संस्मरणीय प्रसंगी, संत बसवण्णा आणि अल्लम्मप्रभूंच्या सान्निध्यात होणाऱ्या सत्संगात सहभागी होण्याची अनुज्ञा मिळावी म्हणून, संतकवयित्री अक्कमहादेवी यांनी एका प्रश्नमालिकेची अतिशय मार्मिक उत्तरे देऊन भगवान शिवाशी स्वतःचे असलेले ऐक्य सिद्ध करून दाखवले—भगवान शिव, ज्याला अक्कमहादेवी ‘चेन्नमल्लिकार्जुन’ असे संबोधित असत, अर्थात ‘तो सौंदर्यशाली भगवंत जो मल्लिकापुष्पांसमान शुभ्रवर्णी आहे.’

अशा प्रकारे, प्रश्न विचारले जात. उत्तरे दिली जात. एकमेकांवर तर्क-वितर्कांचा भडिमार चालू राही, वाद-विवादांची तीव्रता वाढत असे, चर्चेतील गांभीर्य, क्लिष्टता आणि गती आणखी अधिक वाढत असे, तोपर्यंत, जोपर्यंत की—

काहीही नाही.

सांगण्यासारखे काहीही उरत नसे. करण्यासारखे काहीही उरत नसे.

काहीच नाही, केवळ. . .

प्रकाश!

आणि सर्व काही एका देदीप्यमान मौनात लय होई, ते मौन जे अनंततेपर्यंत प्रतिध्वनित होई.

हेच ते निनादणारे मौन आहे, हीच ती दिव्य अनुभूती आहे जिच्यासाठी पिढ्यान्‌पिढ्या जिज्ञासू तीव्रतेने उत्कंठित आहेत. हेच ते सत्य आहे, जे त्यांना या ग्रहावर राहत असताना जाणून घ्यायचे आहे, जेणेकरून ही माया आणि हा भवसंसार पार करण्याची दिशा ठरवण्यात त्यांना प्रवीणता आणि कुशलता प्राप्त व्हावी.

जर हीच अनुभूती *तुम्हाला* प्राप्त करायची असेल, तर तिथपर्यंत पोहोचण्याच्या प्रक्रियेचा स्वीकार तुम्हाला करावाच लागेल. बाबा मुक्तानंद सत्संगांमध्ये हे सांगत असत की, सत्य जाणून घेण्यासाठी प्रत्येकाला ‘सोपा मार्ग’ म्हणजे ‘शॉर्टकट’ हवा असतो. बाबा सांगत की, लोकांना सत्य त्वरेने हवे असते *आणि* त्याबरोबरच त्यांची अशी इच्छा असते की, सत्य स्वयं ‘अल्प’ किंवा संक्षिप्त असावे, जेणेकरून त्यांना ते लवकर समजू शकेल. परंतु, जसे बाबा समजावून सांगत : “सत्य हे सत्यच असणार आहे, म्हणून ते जसे आहे तसेच तुम्हाला ते समजून घ्यावे लागेल.”

या उपमेविषयी विचार करा : तुम्हाला जर तुमच्या स्थूल शरीराचे आरोग्य आणि तंदुरुस्ती जपायची असेल, तर तुम्हाला नियमितपणे व्यायाम करावा लागेल. तुमचे स्नायू विकसित करण्यासाठी आणि ते बळकट करण्यासाठी तुम्हाला मेहनत घ्यावी लागेल. तुमच्या अस्थींच्या सांगाड्यावर आणि तुमचे उर्वरित शरीर ज्या कोणत्याही स्थितीत असेल, त्यावर विसंबून राहणे पुरेसे नाही.

त्याचप्रमाणे, तुम्ही जर आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करण्याच्या शोधात असाल आणि ते स्थायी रूपात टिकवून ठेवण्याची इच्छा बाळगत असाल, तर लक्ष विचलित करून चालणार नाही—असा विचार करून चालणार नाही की, तुम्ही एखाद्या तीर्थस्थानी जाऊन आला आहात किंवा तुम्ही एखाद्या पवित्र

ग्रंथातील काही ओळी वाचल्या आहेत, केवळ या कारणाने तुमच्यासाठी सर्व काही सुरळीत आहे, व्यवस्थित आहे. तुम्ही अशी अपेक्षा करू शकत नाही की, दुसरी एखादी व्यक्ती किंवा वस्तू तुमचे काम करेल; तुम्ही अशी अपेक्षा करू शकत नाही की, एक बोटदेखील न उचलता तुम्ही तुमचे लक्ष्य प्राप्त कराल. नाही, तुमचा प्रयत्न आवश्यक आहे. तुम्ही तुमच्या आकलनप्रक्रियेशी संबंधित असलेल्या क्षमतांचा वापर केलाच पाहिजे; आशीर्वाद रूपाने प्राप्त झालेल्या, या विलक्षण मन-मस्तिष्काचा लाभ तुम्ही घेतलाच पाहिजे.

आणि तुम्ही जेव्हा असे करता, तेव्हा तुम्हाला ज्याचा शोध लागतो, ते तुमच्या उच्चतम कल्पनांहून कितीतरी अधिक श्रेष्ठ असते. तुमचे निर्भीड प्रयत्न आणि विस्मयकारी कृपा, हे दोन्ही जेव्हा एकत्र येतात, तेव्हा त्यांचे बळ हे अत्यंत प्रभावशाली असते. या बळाच्या ताकदीमुळे तुम्हाला व्यावहारिक ज्ञान, व्यावहारिक कौशल्य प्राप्त होईल; तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे मिळवण्याच्या मार्गाचा एक आराखडा तुम्ही बनवू शकाल.

तेव्हा, प्रश्न करा, सातत्याने करत राहा आणि मग : *समजून घ्या.* मननस्वरूपात लिहित राहा—तुमच्या नोटबुकमध्ये किंवा तुमच्या मनामध्ये. ही प्रक्रिया सातत्याने करत राहण्यासाठी तुमच्या साधना सर्कलमध्ये विचार-विमर्श तोपर्यंत करत राहा, जोपर्यंत तुमचे शंकानिरसन होत नाही आणि स्वतःच्या इच्छेनुसार अंतरी विश्रांत होण्याची क्षमता तुम्ही प्राप्त करत नाही.

मी सत्संगांमध्ये एका अशा यात्रेकरूची गोष्ट सांगितली आहे जिला मातीचा एक मजेशीर आणि विचित्र गोळा सापडतो आणि ती यात्रेकरू तो गोळा तिच्या घरी घेऊन जाते. लवकरच तिच्या संपूर्ण घरात मोहक सुगंध दरवळू लागतो. तो सुगंध त्या मातीतून येतो आहे हे जेव्हा तिच्या लक्षात येते, तेव्हा ती मातीला त्याविषयी विचारते. माती सांगते की, ती गुलाबांच्या सहवासात होती म्हणून तिच्यातून असा सुगंध येतो आहे.

आपल्या सह-जिज्ञासूंसमवेत विचारांची देवाणघेवाण करणे हे असेच असते. अनेकदा तुम्हाला हे दिसत नाही किंवा तुम्ही याचा स्वीकार करू शकत नाही की, तुमच्या साधनेत तुम्ही किती प्रगती केली आहे, तुम्ही किती काही प्राप्त केले आहे. पण मग तुम्ही जेव्हा इतर समविचारी विद्यार्थ्यांच्या सान्निध्यात असता, तेव्हा ते तुमच्या तपस्येची फळे तुमच्या नजरेस आणून देऊ शकतात. ते जे सांगतात, ते जर अगदी अचूक असेल, तर ते तुम्हाला जाणवेल—कधीकधी ती जाणीव सूक्ष्म असते आणि कधीकधी ती तुमच्या अंतरी शक्तीच्या विस्फोटाच्या स्वरूपात असते. जेव्हा हे ज्ञान अंतरी अधिकाधिक विकसित होत जाते—हे ज्ञान, की तुमच्यापाशी ते आहे, ज्याची तुम्हाला गरज आहे, की तुम्ही खरोखर *तिथे*

पोहोचला आहात—तेव्हा तुमची साधना स्वयंप्रेरित होते. तुमच्या यात्रेमध्ये प्रगती करत असताना तुम्ही मार्गावरून भरकटू नये यासाठी जिज्ञासूंचा संघम्‌देखील तुम्हाला मदत करू शकतो; तो तुम्हाला हे दर्शवू शकतो की, तुम्ही कोठे चालला आहात आणि या मार्गावर पुढे जात राहण्यासाठी तुम्ही कुठे *असायला हवे.*

या शिकवणीच्या सुरुवातीला मी तीन प्रश्न उपस्थित केले होते, जे कदाचित तुम्ही स्वतःला विचारत असाल. शेवटचा प्रश्न होता : *मला जे जाणून घेण्याची आवश्यकता आहे, ते मी कसे जाणू शकेन?* तुमच्या साधनेदरम्यान निरनिराळ्या वेळी या प्रश्नाची निरनिराळी उत्तरे तुम्हाला मिळतील आणि तुमच्या लक्षात येईल की, ती उत्तरे अगदी बरोबर आहेत.

आत्ता स्वतःला एकाग्र करण्यासाठी तुम्ही मनातल्या मनात किंवा मग मोठ्याने स्वतःला हे सांगू शकता :

> “मला माझ्या प्रश्नांची स्पष्ट उत्तरे मिळावीत आणि मी जिकडे जातो आहे त्यासाठी एक सुस्पष्ट दिशा मला मिळावी.
>
> “इतर लोक मला जे काही सांगतात आणि माझ्याविषयी मला जे स्मरण करवून देतात, ते मी तत्परतेने आणि ग्रहणशील होऊन ऐकावे, त्याचा सन्मान करावा व त्याला यथायोग्य प्रतिसाद द्यावा.
>
> “इतर लोक माझ्यावर ज्या चांगुलपणाचा वर्षाव करतात, त्याचा अव्हेर माझ्याकडून कधीही होऊ नये आणि त्या कृपेचा मी कधीही अस्वीकार करू नये जी इतक्या दयाळूपणाने माझ्या अस्तित्वात प्रवाहित होते, तेव्हादेखील, जेव्हा मी तिच्या महत्तेविषयी अनभिज्ञ असेन.
>
> “माझ्या जीवनात विद्यमान असलेल्या दिव्य हस्ताच्या पूर्णतेत माझ्या मनाने शरणागत व्हावे.
>
> “मी हे जाणावे की, माझे इथे असणे म्हणजे ते महानतम साहसी कार्य आहे, जे यापूर्वी कधीही घडले नाही.”

~ गुरुमाई चिद्विलासानंद

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

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