

आपल्या बोधाची शुद्धी करणे

१ मार्च, २०१८

आत्मीय वाचकांनो,

तुम्हाला आठवते कां, जानेवारी महिन्याचा आरंभ पूर्ण चंद्राच्यासाठीने कसा झाला होता ते — आणि तो देखिल सूपरमुन सह? त्याच्या शुभ्रतम चंद्रप्रकाशात आपण वर्ष २०१८ साठीचा श्रीगुरुमाईचा संदेश प्राप्त केला, जो आपल्याला सतत मंत्रमुग्ध करत राहतो, जो आपल्याला साधना करण्यासाठी प्रेरित करतो. आणि आता, आपण जेव्हा अपेक्षेने हे पहात आहोत, की मार्च महिना आपल्यासाठी काय घेऊन येणार आहे तेव्हा, निसर्गातील आणि आपल्या साधनेतील एका नव्या आर्वतनाची सुरुवात होत आहे, आणखी एका पूर्ण चंद्राच्यासाठीने — होळी पौर्णिमेचा पूर्ण चंद्र. असा दिवस जो वसंत ऋतुच्या आगमनाची चाहूल देत आहे, अशा या दिवशी तुमच्याशी संवाद साधताना मला खुप आनंद होत आहे, ही घटना असंख्य रंगबिरंगी रंगाच्या उत्सवासह साजरी करण्यासारखी आहे. [मी खरोखरच खूप आनंदात आहे की तुम्ही हे वाचत आहात. कृपया, पूर्ण सत्संगा दरम्यान माझ्याबरोबर रहा.]

माझी लहानपणीची एक आठवण आहे, जी तेव्हापासून माझ्या मनात घर करून राहिली आहे. [थोड्याच वेळात तुम्हाला कळेल, मला काय म्हणायचे आहे ते.] तुम्ही कधी कोणाला कणीक लाटताना बघितले आहे का — उदाहरणार्थ, चपाती लाटण्यासाठी, सामोसा करण्यासाठी किंवा पास्त्याच्या पट्ट्या बनविण्यासाठी? ते दृश्य मंत्रमुग्ध करणारे होऊ शकते. मला आठवते, लहानपणी स्वयंपाकघरात एका स्टूलावर उभी राहून, मी माझ्या आईला एकापाठोपाठ एक चपात्या लाटताना एकटक पाहत राही. आईच्या अनुभवी आणि कुशल हातांनी लाटण्यावर दिलेल्या यथायोग्य जोरामुळे पीठ ताणले जायचे आणि मग थोडे आकसायचे, पुन्हा आणखी थोडे ताणले जायचे आणि पुन्हा थोडे आकसायचे. अधून-मधून आई लाटलेल्या कणकेच्या कडा थोड्या ओढून घ्यायची, किंवा त्यावर तेल किंवा थोडीशी पिठी लावायची, किंवा चपातीला गोल-गोल फिरवून लाटायची जेणेकरून चपाती सगळीकडून एकसारखी व्हावी. चपात्या बनविणे हे तिच्यासाठी अगदी सहज-सोपे काम होते; त्यासाठी तिला विशेष असा विचार करावा लागत नसे. तरीही, तिचे निरीक्षण करून, तिच्या हातांची ती कुशलता, ते नैपुण्य पाहून आणि तिच्यासमोर जे काही घडते आहे त्याविषयी ती अत्यंत जागरूक कशी राहायची व त्यानुसार लागणारे पुढचे पाऊल ती कसे उचलायची — हे सर्व पाहून मी स्वप्नप्रयत्नाविषयी

काही शिकले. मला हे समजले की, सतर्कतापूर्वक, जाणीवपूर्वक आणि एका विशेष अंतःप्रज्ञेने केलेला प्रयत्न अत्यंत बहुमोल असतो, तो अत्यंत प्रभावी असतो.

हे मानस-चित्र सर्वसामान्य जरी वाटत असले तरी, मार्च महिन्यात प्रवेश करताना हेच चित्र माझ्या मनात पुन्हापुन्हा डोकावते आहे. जगाच्या अनेक भागांत ऋतुबदल होत आहेत; काही भागांमध्ये वसंताचे आगमन नुकतेच झाले आहे आणि काहींमध्ये ते होणार आहे; आपल्यापैकी जे कोणी शीत प्रदेशांत राहतात त्यांच्याकरिताही वसंताचे आगमन कदाचित लवकरच होईल. त्याचप्रमाणे, सिद्धयोग मार्गावर आपण याविषयी असा भाव ठेवू शकतो की, श्रीगुरुमाईचा नववर्ष-संदेश 'सत्संग' याच्या आपल्या अभ्यासात एका नव्या ऋतूचे आगमन झाले आहे. आपल्याकडे ही सुसंधी आहे ज्यायोगे आपण याचे अवलोकन करावे, पुन्हापुन्हा हे पारखून बघावे की, श्रीगुरुमाईनी 'एक मधुर सरप्राइझ' सत्संगात आपल्याला जो संकल्प प्रदान केला त्याची परिपूर्ती सर्वोत्कृष्ट रीतिने कशा प्रकारे करता येईल. ही संधी आहे याविषयीचे पुनरावलोकन करण्याची, की आपण जिथे कुठे आहोत आणि जेव्हा-केव्हा आपली इच्छा असेल तेव्हा आपल्या स्वतःच्या सत्संगाची रचना करण्यासाठी आपण कोणते प्रयत्न करत आहोत.

गेल्या महिन्यातील पत्रात मी लिहिले होते की, परम सत्य हे सगळीकडे आणि सगळ्या वस्तूंमध्ये असून ते सूक्ष्मातिसूक्ष्मदेखील आहे. ते धुक्यामध्ये विखुरलेल्या प्रकाशासमान आहे — प्रकाश हा धुक्यात विद्यमान असतो, चमचमत असतो आणि तरीही त्याला पकडता येत नाही. तुमची कितीही इच्छा असली की, त्या धूसर प्रकाशाविषयी आणखी जाणून घ्यावे, त्याच्या आणखी निकट जावे, तरीदेखील तुम्हाला हे ठाऊक असते की, त्या प्रकाशाला एका बाटलीत कैद करणे व्यर्थच आहे. असे करण्याकरिता आणखी हुशारीने आणि सूक्ष्म रीतिने प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

त्याचप्रमाणे, परम सत्याला अनुभवण्यासाठी, त्याचा बोध व्हावा यासाठी तुम्ही जो प्रयत्न करता त्यामध्येदेखील सूक्ष्मतेची छटा असली पाहिजे. आणि म्हणूनच गुरुमाईचा संदेश एवढा महत्त्वपूर्ण आहे, सत्संग एवढा महत्त्वपूर्ण आहे. सत्संग एक अशी कृती आहे, की ज्यात विलक्षण सूक्ष्मता असायला हवी, विशेषतः बुद्धीची सूक्ष्मता. सत्याच्या सान्निध्यात राहण्यासाठी आणि त्या सान्निध्यात पुन्हापुन्हा परत येण्यासाठी, स्वतःविषयीची तुमची समज ही शुद्ध व सूक्ष्म असणे अत्यंत आवश्यक आहे. तुम्हाला पुसटसा का होईना, किमान असा एक अनुभव मिळालेला असणे आवश्यक आहे, की स्वतःच्या हृदयात असण्याची जाणीव कशी असते; आणि तुम्हाला हा विवेक करता आला पाहिजे की, कोणते विचार, कोणते शब्द आणि कोणती कर्मे तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या हृदयात घेऊन जातात आणि कोणते विचार,

शब्द वा कोणती कर्मे तुम्हाला त्यापासून दूर नेतात. आणि मग, तुम्ही त्याच्या आधारे पुढचे पाऊल उचलले पाहिजे, कारण सत्संग हे एखादे निष्क्रिय कार्य नव्हे की ज्यामध्ये तुम्हाला स्वतःहून काहीही करण्याची गरज नसते. सत्संग हे असे कार्य आहे ज्यामध्ये तुम्ही पूर्णपणे सक्रिय राहणे गरजेचे असते, ते असे कार्य आहे ज्यात तुम्हाला त्या 'तत्त्वासह' एकलयतेने राहायचे असते ज्याच्याविषयी तुम्हाला अंतरी खोलवर ही जाण आहे की ते 'तत्त्व'च एकमेव वास्तविकता आहे.

हे करणे जर तुम्हाला अवघड वाटत असेल, जर तुम्हाला असे वाटू लागले असेल की स्वतःच्या हृदयामध्ये असणे याचा नेमका अर्थ काय आहे हे तुम्हाला ठाऊक नाही किंवा तो अनुभव पुन्हा प्राप्त करण्यासाठी तुम्ही काय केले पाहिजे, तर मी तुम्हाला हे आश्वासन देऊ इच्छिते की, पहिली गोष्ट अशी की, तुम्ही हे निश्चितपणे करू शकता आणि दुसरी गोष्ट ही की, हे करण्यासाठी स्पष्ट व ठोस उपाय निश्चितच आहेत ज्यांच्या सहाय्याने तुम्हाला ते करता येईल. उदाहरणार्थ, तुम्ही तो क्षण आठवू शकता जेव्हा तुम्हाला जाणवले होते की तुम्ही तुमच्याहीपेक्षा उदात्त अशा एका गोष्टीशी एकरूप झालेले आहात. तो चालू आठवड्यातील एखादा क्षण असू शकतो, किंवा गेल्या वर्षातील, किंवा तो क्षण तुमच्या बालपणी घडलेलाही असू शकतो जेव्हा तुम्ही विस्मयचकित होऊन रात्रीच्या आकाशाकडे पाहिले होते आणि तुम्हाला कुतुहल वाटले होते की, तारकांनी जडलेला तो मखमली गालीचा जर तुम्ही बाजूला सारला तर मग काय होईल! किंवा . . . तुम्ही सिद्धयोग सत्संगात भाग घेण्याचा आपला एखादा अनुभव आठवू शकता, ज्याचा मूळ उद्देशच आहे — भगवंताच्या प्रेमाखातर एकत्र येणे, भगवंताचा महिमा गाणे, ध्यानात उतरून आपल्या अंतरी वास करणाऱ्या भगवंताला प्राप्त करणे.

त्यानंतर, तुम्ही जेव्हा आपली दैनंदिन कामे कराल तेव्हा हे पाहण्याचा प्रयत्न करा की, असे कोणते क्षण आहेत जेव्हा तुम्हाला जाणवते की, तुम्हाला आठवलेल्या एकरूपतेच्या त्याच अनुभवाची झलक तुम्हाला त्या क्षणांत मिळते आहे. ती झलक कदाचित तुम्हाला तेव्हा मिळू शकते जेव्हा एखाद्या सकाळी तुम्ही आपल्या कुत्र्याला फिरायला घेऊन गेले आहात — सकाळच्या ताज्या हवेतील गारवा तुम्हाला जाणवतो आहे, सूर्याची किरणे झाडांतून चमचमत आहेत, आणि सकाळच्या त्या स्तब्ध वातावरणात तुम्हाला अचानक ध्यानाच्या प्रशांततेची अनुभूती होते. आणि मग, तुम्ही जेव्हा घरी येता, तेव्हा कोणास ठाऊक, कदाचित तुम्हाला काही क्षण ध्यान करावेसे वाटेल, जेणेकरून तुमची खात्री पटेल की, *हो नक्कीच*, ज्या अनुभवाचे मी स्मरण केले होते तो, आणि जो अनुभव आता मला आला आहे, हे दोन्ही एकच आहेत; आणि मग तुम्हाला पुन्हा जर तसाच अनुभव आला तर तुम्ही त्या अनुभवांतील साम्य अधिक स्पष्टपणे ओळखू शकाल. सत्संगात आपल्या आत्म्याशी सक्रियपणे

अनुसंधान साधण्याचा जो अर्थ आहे, त्याचाच हा एक भाग आहे. आध्यात्मिक अभ्यास हे बुद्धीची अधिक सूक्ष्मता साधण्यासाठी, बोधाचे शुद्धिकरण करण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहेत.

तुमच्यासाठी सत्संगाचा अर्थ काय आहे, हे आणखी समजून घेण्यासाठी मी तुम्हाला प्रोत्साहित करते की, तुम्ही स्वतःच्या अनुभवाला व्यक्त करावे आणि तेदेखील अधिकाधिक बारकाईने व स्पष्टपणे. तुम्ही स्वतःला लेखक समजता किंवा नाही याने काही फरक पडत नाही; तुम्हाला जर अनुभव आला आहे, तर शब्द आपणहूनच बाहेर पडतील. आणि तुम्हाला जर असे वाटत असेल की, तुम्ही आपल्या अनुभवाचे वर्णन कोणत्याही प्रकारे करूच शकत नाही कारण तो अतिशय महान, अवर्णनीय आणि भाषेच्या पलीकडचा आहे, तर मी तुम्हाला एक प्रसंग सांगू इच्छिते.

काही महिन्यांपूर्वी मी याच दुविधेविषयी गुरुमाईंशी बोलत होते, की जे वर्णनातीत आहे त्याचे वर्णन करणे हे किती विरोधाभासी असते! मी त्यांना म्हणाले की, काही वाक्यांश, जसे की, “ते अवर्णनीय आहे” किंवा “ते शब्दांच्या पलीकडचे आहे” आहे — अशा वाक्यांशांमध्ये अस्पष्टतेचा भाव असल्याने त्यांचा प्रयोग करणे मला फारसे समाधानकारक वाटत नाही; आणि तरीही आध्यात्मिक मार्गावर आपल्याला येणारे कितीतरी अनुभव हे असे असतात की त्यांना शब्दांमध्ये बांधणे फार कठिण असते! गुरुमाईंनी क्षणभर माझ्याकडे पाहिले, त्यांच्या डोळ्यांमध्ये मृदुलता होती. मग त्या म्हणाल्या, “म्हणूनच लोकांना असे सांगितले जाते की, त्यांनी त्यांच्या अनुभवातील कोणतेही एक रत्न निवडून ते सांगावे.”

तर, तुम्हाला असे जर वाटत असेल की तुम्ही सत्संगाच्या वैविध्यपूर्ण आणि व्यापक दृश्याचे वर्णन करू शकत नाही, तर तुम्ही आपल्या अनुभवातील कोणत्याही एका रत्नावर, एखाद्या विशिष्ट पैलूवर केंद्रण करा. श्रीगुरुमाईंचा नववर्ष-संदेश ऐकताना त्याचा जो पहिला ठसा तुमच्या हृदयावर उमटला आणि ज्या प्रकारे तो संदेशाच्या तुमच्या अध्ययनाचा केंद्रबिंदू बनला, अगदी तशाच प्रकारे तुमच्या अनुभवाचा हा विशिष्ट पैलूदेखील एक असा केंद्रबिंदू बनेल ज्याकडे तुम्ही पुन्हापुन्हा वळू शकता. जसजशी तुम्ही आपली नाव अंतरातील सत्याच्या दिशेने वळवून तिला पुढे नेत जाल, तसतसे तुमच्या अनुभवाचा तो पैलू नावेच्या शिडाप्रमाणे कार्य करेल आणि तुमचे दिशा-निर्देशन करेल.

मुंडकोपनिषदात म्हटले आहे की,

महान व देदीप्यमान आत्म्याचे स्वरूप अचिंत्य आहे. तो सूक्ष्मातिसूक्ष्म आहे, दूराच्याही पलीकडचा आहे. तो इथे, आपल्या अंतरी आहे आणि ऋषिमुनींना तो हृदयगुहेत निवास करणाऱ्याच्या रूपात गवसतो.^१

या शब्दांमध्ये, या शाश्वत ज्ञानामध्ये केवढे आश्वासन आहे! यामध्ये हे थेटपणे स्वीकारले गेले आहे की, परम सत्य सूक्ष्म आहे, ते विचाराच्या किंवा चिंतनाच्या पलीकडे आहे, आणि त्याचबरोबर या श्लोकामध्ये हेदेखील ठामपणे सांगितले गेले आहे की, आत्म्याला निश्चितपणे जाणता येते. हो नक्कीच, तुम्ही निश्चितच या विरोधाभासाच्या पलीकडे जाऊ शकता, आणि त्याचे दर्शन व अनुभूति करू शकता, ज्याचे दर्शन व अनुभूती होणे जवळजवळ असंभव असल्यासारखे वाटते. याचे समाधानदेखील याच श्लोकात निहित आहे; श्लोकामध्ये ते अप्रत्यक्षरूपाने जरी असले, तरीही पूर्णपणे सजीवतेने स्पंदित होते आहे, आणि ते समाधान आहे — तुमचा स्वतःचा प्रयत्न.

म्हणून, मी तुम्हाला आग्रह करते की ज्या प्रकारचा प्रयत्न तुम्ही केला पाहिजे, त्या प्रयत्नाच्या स्वरूपाकडे या महिन्यात अधिक बारकाईने लक्ष द्या. तो प्रयत्न जरूर करा. तशा प्रकारचा प्रयत्न तुम्ही जेवढा अधिक कराल, तुमची बुद्धी तितकीच अधिकाधिक सूक्ष्म आणि तीक्ष्ण होत जाईल; तसेच तुम्हाला सत्संगाचा अनुभव केव्हा होतो आहे आणि केव्हा होत नाही यामधील फरकही तुम्ही तेवढ्याच अधिक स्पष्टतेसह ओळखू शकाल. आणि तुम्ही हे जाणाल की, सत्संग हा जरी सुगम व सुलभ असला, तरीदेखील तो खरोखरच अत्यंत श्रेष्ठ व अलौकिक असा आहे.

जसे की तुम्हाला माहितच आहे, सत्संग म्हणजे केवळ चांगली संगत किंवा प्रेमळपणाची जाणीव नाही; सत्संग म्हणजे स्वादिष्ट जेवण केल्यानंतर वाटणारी तृप्ती नाही किंवा एखादा मजेशीर खेळ खेळल्यानंतर होणारा आनंदही नाही. सत्संग याहूनही कितीतरी महान आहे, तो अधिक भव्य आणि वैभवपूर्ण आहे, तो कितीतरी अधिक शक्तिपूर्ण आहे. तो तुमच्या यथायोग्य व सतर्कतेसह केलेल्या प्रयत्नाचे फळ आहे; तो श्रीगुरूंच्या अनंत कृपेचा प्रसाद आहे; तो महान व देदीप्यमान आत्म्याची झलक आहे; तो परम सत्याचा संग आहे.

आदरपूर्वक,

ईशा सरदेसाई



१ मुण्डकोपनिषद् ३.१.७, इंग्रजी भाषांतर © २०१८ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन.

© २०१८ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन® सर्वाधिकार सुरक्षित.