तुमच्या आंतरिक आणि बाह्य दृश्याचे नूतनीकरण करणे

गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्या शिकवणी

हेतू बाळगणे, गृहीत धरणे, आलोचनात्मक भाव ठेवणे. . .

एखादी व्यक्ती स्वतःविषयी, इतरांविषयी आणि एकंदरीत जगताविषयी अनेकानेक प्रकारे विचार करते. अनेकानेक प्रकारे ती व्यक्ती स्वतःला तिच्याच संकुचित दृष्टिकोणांमध्ये जखडून ठेवते.

तुम्ही कितीतरी वेळा स्वतःशी असे म्हणाला असाल किंवा इतरांना असे म्हणताना ऐकले असेल, “तसे करण्याचा माझा *हेतू होता;* पण नंतर मी असे *गृहीत धरले* की, अमुक किंवा तमुक व्यक्ती ते करेल.” असे पूर्वानुमान करण्याची तुमची कारणे निरनिराळी असू शकतात. उदाहरणार्थ, कदाचित तुम्हाला असे वाटू शकते की, तुम्ही जे कार्य करायला निघाला आहात, ते करण्यासाठी दुसरी एखादी व्यक्ती तुमच्याहून जास्त चांगली, अधिक बुद्धिमान, अधिक अनुभवी असेल. तुम्ही लगेचच इतरांशी तुमची तुलना करून स्वतःची आलोचना करू लागता, दुसरी एखादी व्यक्ती भेटताच तुम्ही स्वतःवरील तुमचा विश्वास डळमळीत होऊ देता. तुमच्या या आलोचना, जबाबदारी घेण्याविषयी तुम्ही करत असलेल्या टाळाटाळीला अत्यंत सहजपणे न्यायसंगत ठरवू शकतात. त्या आलोचना, तुम्हाला पथभ्रष्ट करतात आणि यामुळे तुम्ही तुमचे प्रिय हेतू पूर्ण करू शकत नाही.

दुसऱ्या बाजूला असते, आत्मप्रौढी. पुन्हा एकदा, तुम्ही स्वतःची तुलना इतरांबरोबर करता, पण या वेळेला तुम्हाला खात्री असते की, तुम्ही त्यांच्याहून अधिक श्रेष्ठ आहात, तुम्हाला अशी खात्री असते की, तुम्ही आणि केवळ तुम्हीच कोणतेही काम सर्वात चांगल्या रीतीने करू शकता. असुरक्षिततेची भावना आणि आत्मप्रौढी—हे एकाच सागराचे विरुद्ध किनारे आहेत. ते कधीच एकत्र येऊ शकत नाहीत; ते विलीन होऊन एखादे भिन्न रूप घेतील, असे कधीही घडू शकत नाही.

तुमचे दृष्टिकोण आणि तुमचा आलोचनात्मक भाव हे जेव्हा दिवसरात्र अनियंत्रित राहतात, तेव्हा त्यांची गती वाढते. ते तुमच्या मनोराज्याचा आवश्यकतेपेक्षा अधिक भाग व्यापून टाकतात आणि इतके प्रचंड बनतात की, लवकरच तुमच्या गैरसमजुतींचा प्रबळ आवेग तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वाला व्यापून टाकतो. निमिषार्धात तुम्ही प्रचंड वेगाने अधोगतीच्या मार्गावर गडगडत जाऊ लागता. तेव्हा, खरोखर काय घडले याचे आकलन होणे अवघड होऊन बसते.

तर, आत्ता, या क्षणी माझी इच्छा अशी आहे की, तुम्ही स्वतःला विचारावे : या सगळ्याची सुरुवात कधी झाली? अशा प्रकारे विचार करण्याची प्रवृत्ती—हेतू बाळगणे, गृहीत धरणे आणि आलोचनात्मक भाव ठेवणे—आणि मग त्यानुसार कार्य करणे, ही प्रवृत्ती खूप खोलवर रुजलेली असू शकते. खरे तर, या प्रवृत्तीची पाळेमुळे इतकी खोलवर रुजलेली असू शकतात की, परिवर्तन घडवून आणण्याची आवश्यकता आहे, अशा नुसत्या संकेतानेही प्रचंड प्रतिकाराची भावना उत्पन्न होते.

आणि हे 'परिवर्तन' कोणतेही असू शकते—असे जरुरीचे नसते की, त्याचा तुमच्या वृत्तीशी, तुमच्या आचरणाशी, तुमच्या व्यक्तित्वाशी, तुमच्या पसंतीशी काही संबंध असायला हवा. ते एखाद्या सामान्य गोष्टीविषयी असू शकते, जसे की एखादी व्यक्ती तुम्हाला एखादे कार्य एका वेगळ्या प्रकारे करायला सांगेल. किंवा एखाद्या व्यक्तीने तुम्ही केलेल्या विधानातील चूक निष्पक्षपणे तुमच्या निदर्शनास आणावी. तथापि, मी वारंवार असे पाहिले आहे की, लोक अशा टीका-टिप्पणींना त्यांच्या चारित्र्यावर लावला गेलेला ठपका असल्याचे मानतात—मनुष्य असण्याच्या त्यांच्या योग्यतेलाच लावले गेलेले दूषण असल्याचे मानतात. हे असेच प्रतीत होते की, जणू काही ते पुन्हा त्यांच्या शालेय जीवनात परतले आहेत आणि त्यांना मिळालेली कोणतीही टीका-टिप्पणी किंवा सुचवली गेलेली कोणतीही गोष्ट म्हणजे परीक्षेच्या त्यांच्या उत्तरपत्रिकेवर शिक्षकांनी लाल शाईने मारलेली रेघ आहे, त्या उत्तरपत्रिकेवर जिच्यात त्यांनी काळजीपूर्वक उत्तरे लिहिली होती. अज्ञान. *अज्ञान* या शब्दाचे समानार्थी शब्द अतिशय सारगर्भित आहेत.

भारतीय ऋषिमुनींनी अतिशय सोप्या पद्धतीने हे समजावले आहे : अज्ञान अंधकार आहे. याच कारणास्तव आपल्या एका प्रार्थनेत ते म्हणतात :

> तमसो मा ज्योतिर्गमय।
>
> मला अज्ञानाच्या अंधकारातून,
> आध्यात्मिक ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे ने.

मी बाबा मुक्तानंदांना शेकडो सत्संगांमध्ये एक गोष्ट सांगताना ऐकले आहे. ही गोष्ट आहे एका कुष्ठरोग्याची, जो एका सोन्याच्या खाणीवर राहत होता. त्या कुष्ठरोग्याने भाकरीच्या एक-एक तुकड्यासाठी भीक मागत त्याच्या आयुष्याची अनेक वर्षे घालवली होती—पण त्याला हे ठाऊकच नव्हते की, तो एका अकल्पनीय खजिन्यावर बसत असे. हेच तुमच्या बाबतीतही नाही का? ही आश्चर्यकारक बाब नव्हे का, की एखादी व्यक्ती आयुष्यभर या गोष्टीविषयी अनभिज्ञ राहते की, तिच्या स्वतःच्या अंतरी एक अतिशय मौल्यवान सोन्याची खाण आहे आणि त्या व्यक्तीच्या मनात कधी असा

विचारदेखील येत नाही की, तिने तिचा अमाप चांगुलपणा तिच्या स्वतःच्या जगासमवेत वाटावा? असे कसे होऊ शकते की मनुष्य, ज्याला एक बुद्धिमान प्रजाती मानले जाते, त्याला जे वाटते तेच बरोबर आहे, याबद्दल इतका ठाम आग्रही असतो? अनेकदा असे घडते की, जगापाशी देण्यासाठी जे आहे त्याविषयी खऱ्या अर्थाने ग्रहणशील राहण्याऐवजी आणि पुढे कसे जावे हे ठरवण्यासाठी आपला विवेक वापरण्याऐवजी, तुम्ही या गोष्टीकडे *लक्षच* न देण्याचा पर्याय निवडता की, दुसरा एखादा दृष्टिकोणसुद्धा अस्तित्वात आहे. त्याच प्रकारे, भगवत्प्रकाशाच्या दिशेने उन्मुख होण्यास तुम्ही नकार देता आणि तुमच्यासाठी जे भविष्य जतन करून ठेवले गेले आहे त्याविषयी अचंबित होण्याच्या सुसंधीपासून स्वतःला वंचित ठेवता.

पुन्हा एकदा, स्वतःला विचारा : या सगळ्याची सुरुवात कधी झाली? आणि तुमच्या विचार करण्याच्या पद्धतीत दिवसागणिक छोटीछोटी परिवर्तने करणे—अगदी लहानसहान सुधारणा करणे—इतके अडचणीचे, अप्रिय आणि चीड आणणारे का आहे?

हे प्रश्न विचार करण्यायोग्य आहेत. तेव्हा, प्रयत्न करा : मनाच्या अंधकारातून बाहेर पडून हृदयप्रकाशात प्रवेश करण्यासाठी प्रयत्नांची शिकस्त करा. यासाठी तुमचा प्रयत्न म्हणजे भक्तिसाधना होय. हा भक्तियोग आहे, जो समजावून सांगण्यासाठी भगवान श्रीकृष्णाने भगवद्गीतेमध्ये एक संपूर्ण अध्याय समर्पित केला आहे. यासाठी आवश्यकता असते, श्रद्धेची, दृढतेची, एकाग्रतेची आणि अनुशासनाची. त्याबरोबरच, या प्रयत्नात सौम्यता असते—एक गोडवा असतो. होय, भक्ती हा एक गोड प्रयत्न आहे.

भारतीय शास्त्रग्रंथांमध्ये भगवान श्रीकृष्णाची एक गोष्ट आहे, ज्यामध्ये ते देवर्षी नारदमुनींना आपल्या विवाहप्रसंगी वीणावादन करण्यासाठी आमंत्रण देतात. नारद हे अतिशय निपुण संगीतज्ञ असतात आणि ते स्वतःला भगवंताचे सर्वात निष्ठावान सेवक समजत असतात. भगवंताचे आमंत्रण ते मोठ्या आनंदाने स्वीकारतात, तथापि हे जाणून ते लगेच आश्चर्यचकित होतात की, विवाह तर एका लहानशा खेडेगावात होणार आहे, तोदेखील अशा लोकांच्या उपस्थितीमध्ये, की जी अगदी साधीसुधी माणसे असतात.

नारदमुनींच्या मते त्यांचे संगीतवादन अशा प्रकारच्या श्रोत्यांना कळणारच नाही, हे जेव्हा भगवंताला जाणवते, तेव्हा ते त्या गावकऱ्यांपैकी एकाला वीणावादन करण्यास सांगतात. नारदमुनी साशंक असतात; तो मनुष्य कशा प्रकारे वीणावादन करेल याविषयी त्यांच्या मनात लगेच आलोचनात्मक भावना उद्भवते. तथापि, त्या व्यक्तीचे वीणावादन आणि गायन हे भक्तिरसाने इतके ओथंबलेले असते की, ते ऐकून सर्व जण मंत्रमुग्ध होतात. खरे तर, त्या व्यक्तीचे गायन त्या खडकालादेखील वितळवून टाकते ज्यावर तो बसलेला असतो! त्यानंतर जेव्हा नारदमुनी गातात, तेव्हा मात्र तोच परिणाम

साधण्यात ते अपयशी ठरतात जसे त्या गावकऱ्याने केले होते. सरतेशेवटी, नारदमुनींना हे कबूल करावेच लागते की, इतर लोकांमध्ये त्यांच्याहून अधिक भक्तिभाव असू शकतो आणि त्यांना हेदेखील कबूल करावे लागते की, आपल्या अंतरी परिपूर्ण भक्तीचा विकास करण्यासाठी त्यांना आणखी प्रयत्न करावे लागणार आहेत.

देवर्षी नारदांप्रमाणेच तुम्हीदेखील वेगळ्या रीतीने विचार करण्यासाठी आणि कार्य करण्यासाठी तत्पर होऊ शकता. असे केल्यास तुम्हाला असे आढळून येईल की, तुमचे संपूर्ण अस्तित्व एका सुंदर नवीन ऊर्जेने झगमगते आहे. तुम्ही स्वतःला अगदी नवे अनुभवाल. स्वाभाविकच तुम्ही उद्‌गाराल :

> "मी माझ्या घरी आलो आहे. मी ताजातवाना झालो आहे. माझ्या जीवनात सूर्योदयाचे स्वागत करण्यास मी तयार आहे. मी जो आहे, तो यामुळे आहे की, माझ्या अंतरी आत्मज्ञान जागृत होते आहे. माझी साधना करण्याचे माझे सर्व प्रयत्न आता प्रयत्नहीनतेच्या प्रभेने चमकतील कारण मी हे जाणतो की, कृपा माझी सांगाती आहे."

~ गुरुमाई चिद्विलासानंद

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

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

प्रयत्नहीन प्रयत्न याविषयी श्रीगुरुमाईंचे शब्द वाचण्यासाठी इंग्रजीतील या शिकवणीच्या खाली दिलेल्या लिंकवर क्लिक करा.