पूज्य लालाजी महाराजांच्या

151 व्या जन्मोत्सवानिमित्त

दाजींनी

दिलेला संदेश

फेब्रुवारी 2024

आनंदी राहा

“आनंदी आणि तेजस्वी अभ्यासी बना. तुम्ही केवळ तुमच्या हृदयालाच व्यक्त होऊ देऊ नका तर बाहेरही व्यक्त होऊ द्या की आध्यात्मिक मार्गाचा अवलंब करणे हा एक उदात्त उपक्रम आहे, ज्यामुळे तुम्हाला आनंद मिळतो, तुमचे भौतिक जीवन सोपे नसले तरीही. हा मार्ग कोठे घेऊन जातो हे तुम्हाला नीट समजले असेल, तर तुमच्या दु:खद अनुभवांचा तुमच्यावर खोलवर परिणाम होऊ न देता तुम्ही जगले पाहिजे …”

---लालाजी महाराज. रविवार, जून 27 1999, सकाळी दहा वाजता.

“असे समजू नका की आध्यात्मिक उन्नती दु:खाशी समानार्थी आहे; आम्ही आनंदी आहोत, हे विसरू नका.”

---लालाजी महाराज. सोमवार, 14 ऑगस्ट 2000, संध्याकाळी 5 वाजता.

“कणखर आणि आनंदी राहा. तुम्हाला हे नीट माहित आहे की ‘आनंद कृपेला आकर्षित करतो.’ मग माझ्यावरील प्रेमाखातर शांत आणि हसतमुख राहा.”

---बाबूजी महाराज. रविवार, 14 जून 1998, सकाळी 11.30 वाजता.

पूज्य बाबूजींनी सहजमार्गाचा सराव करण्यासाठी ‘इच्छा’ ही एकमेव पात्रता असल्याचे मानले आहे. माझ्या मते इच्छा म्हणजे आनंदाने सराव करणे. एक प्रसन्न, आनंदी हृदय कृपेला आपोआपच आकर्षित करते. याउलट, कटुता, क्रोध आणि इच्छांच्या ओझ्याखाली दबलेले अनिच्छुक हृदय वरून येणाऱ्या कृपेच्या वर्षावांना विक्षेपित करते. आपल्या परिवर्तनात आपण आनंदाने सहभागी व्हावे अशी सर्वच गुरुदेवांची इच्छा आहे. खाली वर्णन केलेली तत्त्वे आनंदाची जोपासना करण्याच्या उद्देशाने दिली आहेत :

1. पालक, समुदाय आणि स्वतःद्वारे प्रस्थापित समजुती (साचेबद्धपणा) काढून टाका.

आपली भावनिक स्थिती आपल्या आवडी-नावडी आणि पालक व समाजासारख्या बाह्य स्रोतांकडून तसेच आपल्या जीवनातील अनुभवांनी बिंबवलेल्या मूल्यांनुसार साचेबद्ध बनते. केवळ काही अटी व शर्ती पूर्ण झाल्यावरच खुश होणाऱ्या हृदयात आनंद मूळ कसा धरणार? बाबूजी म्हणतात, “आनंदी मनुष्य तो, जो सर्व परिस्थितीमध्ये आनंदी राहतो.” आनंद हा बिनशर्त असतो. अमुक एक अट पूर्ण झाली पाहिजे अशी कुठलीही मागणी नसते, तेव्हा तो बहरून येतो. इच्छा असण्याच्या स्थितीत आनंद तिच्या परिपूर्तीच्या अपेक्षेवर अवलंबून असतो. इच्छा अपूर्ण राहिल्यास, आपण निराश आणि हतोत्साहित होतो. आपला भावनिक लोलक सुखापासून दूर दुःखाकडे वळतो. जेव्हा आपला आनंद सशर्त असतो, तेव्हा जर ती अट पूर्ण झाली नाही तर आपला तो आनंद कधीच येत नाही. ज्यांना इच्छांची निरर्थकता समजते ते सुज्ञ म्हणवतात. अंतिमतः साधकाच्या हे लक्षात येते की खरा आनंद कुठल्याही भौतिक गोष्टीवर अवलंबून नसतो.

यौगिक प्राणाहुतीमुळे साधकाला अगदी सुरुवातीपासूनच उच्चतम अवस्थांचा अनुभव येतो, जो आपोआपच निम्नस्तरांवरील सुखांविषयी अरुची, अनासक्ती

निर्माण करतो. उच्च आणि निम्न मधील ही स्वाभाविक पारख हेच विवेकाचे सार आहे. पुढे अनासक्ती ही आपोआपच वैराग्यामध्ये विकसित होते. पारंपारिक पद्धती अयशस्वी झाल्या कारण त्या साधकांमध्ये उच्चतम अवस्था निर्माण करू शकल्या नाहीत. कोणत्यातरी इतर उच्चतर अनुभवाच्या अभावी वैराग्य आनंद देऊ शकत नाही. कारण साधकांना वाटते की त्यांच्या वैराग्याने त्यांना केवळ भौतिक सुखापासून वंचित ठेवले आहे पण त्याऐवजी कोणत्यातरी सूक्ष्मतर गोष्टीने त्यांची जागा भरून काढली नाही. ते "काहीतरी गमावण्याच्या भीतीला बळी पडतात."(FOMO) सांसारिक लोक अधिक मौजमजा करत आहेत आणि अधिक आनंद अनुभवत आहे अशी खात्री सांस्कृतिक आणि वैयक्तिक समजुतींमुळे असुरक्षित असलेल्या हृदयात रुजते.

म्हणूनच त्या काळाच्या संन्याशांनी परंपरेने त्यांचे जीवन जंगलात व्यतीत केले, कोणत्याही बाह्य प्रलोभनांपासून दूर, जेणेकरून त्यांचे संस्कार जागृत होऊन त्यांना पुन्हा ऐहिकतेकडे आकर्षित करणार नाहीत.

2. अपेक्षा ठेवू नका

इतरांमध्ये आदर्श परिपूर्णता शोधू नका. कल्पना करा की एखादे जोडपे किरकोळ कारणांवरून सतत भांडत आहे. त्यांच्यात वेगळे होण्याचे धाडस नसते आणि त्यांचे सहजीवन आनंदहीन राहते. इतरांमध्ये परिपूर्णता शोधणे, विशेषत: आपल्या प्रियजनांमध्ये, आणि त्यांनी तुमच्या आवडीनुसार नसणे, त्वरित नापसंतीकडे नेते आणि परिणामी प्रेमाचा प्रवाह थांबतो. हे कुंठित झालेले प्रेम म्हणजे एक प्रकारची आत्महत्या असते. खोटे हसणे, खोटे शिष्टाचार, खोटे वागणे यातून दुसरी व्यक्ती बदलण्याचा प्रयत्न किंवा बदलण्याचा आव आणू शकते, परंतु मग खोटेपणाचे वर्चस्व सुरू होते. यामुळे खोटेपणा आणि दिखाऊपणाचे प्रतीक असलेले वातावरण निर्माण होते. निष्कर्ष असा आहे : आनंदी राहायचे तर, अपेक्षा ठेवू नका.

3. कधीही सौदेबाजी करू नका.

ही आपल्या जीवनातील एक गंभीर समस्या आहे. काही जण म्हणतात, “मला जे शक्य होते ते सर्व मी केले” आणि मग पुढील जबाबदारीपासून हात झटकून टाकतात. साहजिकच त्यांचा स्वतःचा आनंद ओसरतो. उदारपणे दिल्याने आनंद उत्पन्न होतो, तर कंजूषपणामुळे तो आटतो. प्रेमापोटी तुम्ही इतरांसाठी जितके जास्त कराल तितकेच तुम्हाला अधिक द्यावेसे वाटेल. जोपर्यंत आपल्या मागण्या पूर्ण होत नाहीत तोपर्यंत प्रेम किंवा सेवा रोखून ठेवल्याने दुःखाची त्सुनामी निर्माण होते. एखादी व्यक्ती म्हणते, “मी तिच्यावर प्रेम केले, परंतु तिने प्रतिसाद दिला नाही.” मला हे समजले पाहिजे की मी फक्त देऊ शकतो आणि दुसऱ्याकडून कधीही काहीही मागता कामा नये. त्यामुळे देणे हा निव्वळ व्यवहार होईल. व्यवहारामुळे क्षणिक आनंद मिळतो पण खरा आनंद कधीच मिळत नाही. मंदिरातील देवदेवतांनाही लोक सोडत नाहीत. तेथेदेखील, सौदेबाजी ही मुख्य क्रिया असते : “कृपा कर देवा, जर तू मला हे दिलेस, तर मी तुझ्यासाठी ते करीन.” आपण ज्या देवतेची सेवा करतो आणि प्रेम करतो, त्याच्याशी अशा खालच्या दर्जाचा व्यवहार करताना तुम्हाला लाज वाटत नाही का? की तुम्ही हे फक्त तुमच्या स्वार्थासाठी करत असता? जेव्हा तुम्हाला आतून माहीत असते की तुम्ही लबाड आहात, तेव्हा खराखुरा आनंद शक्य आहे का? जो दुसऱ्याची फसवणूक करतो तो अंतिमतः स्वतःचीच फसवणूक करत असतो.

4. सर्वांबद्दल कृतज्ञता बाळगा.

कृतज्ञता प्रामुख्याने तेव्हा उद्भवते जेव्हा आपल्याला जे मिळालेले असते ते आपल्या अपेक्षांपेक्षा जास्त असते. आपण कायमस्वरूपी कृतज्ञतेच्या स्थितीत कसे राहू शकतो? अजिबात अपेक्षा ठेवू नका. मग आम्ही आमच्याकडे येणारी प्रत्येक गोष्ट बोनस म्हणून अनुभवतो आणि तिचा कृतज्ञतेने स्वीकार करतो. समाधानी असणे चांगले आहे, परंतु कृतज्ञता अधिक उदात्त आहे कारण

समाधानी असणे चांगले आहे, परंतु कृतज्ञता अधिक महत्त्वाची आहे कारण ती प्रत्येक घटनेकडे भेटवस्तू म्हणून पाहते, प्रेयसीकडून मिळालेला प्रेमाचा संकेत. सर्व देणग्यांकडे दिव्य आशीर्वाद म्हणून पाहणे, देणाऱ्याशी भव्य संबंध निर्माण करते आणि आनंदाचा एक अगाध प्रवाह उचंबळून येतो.

ती प्रत्येक घटनेकडे भेटवस्तू, प्रेयसीकडून मिळालेला प्रेमाचा संकेत म्हणून पाहते. सर्व देणग्यांकडे दिव्य आशीर्वाद म्हणून पाहणे, दात्याशी अतिशय जवळीक निर्माण करते आणि आनंदाचा एक अगाध प्रवाह उचंबळून येतो.

5. स्वतःप्रती आणि आपल्या प्रियजनांप्रती असलेल्या आपल्या बांधिलकीची पूर्ण पूर्तता करा.

तुम्ही चोरलेल्या वस्तूचा आनंद पूर्णपणे घेऊ शकत नाही. जर तुम्ही आंबा चोरला तर त्याची चव तितकी गोड असणार नाही जितकी योग्यरित्या मिळवलेल्या आंब्याची असेल. काहीजण या आंतरिक जडपणावर चोरी केल्याचा अभिमान आणि आनंद यांचा मुखवटा घालण्याचा प्रयत्न करतात, परंतु ते केवळ त्यांची अपराधभावना लपवण्यासाठी असते. त्याचप्रमाणे, स्वतःबद्दल आणि इतरांप्रती असलेल्या आपल्या पवित्र कर्तव्यांकडे दुर्लक्ष केल्याने या जबाबदाऱ्या त्यांच्या पूर्ततेसाठी असलेल्या वेळ या आवश्यक स्रोतापासून वंचित राहतात. त्याऐवजी आम्ही ज्या क्रियांमध्ये गुंततो त्या आता त्यांची गोडी गमावतात आणि उत्क्रांतीच्या गमावलेल्या शक्यतांबद्दलचे दु:खही काही प्रमाणात त्यासोबत असते.

याउलट, पवित्र कर्तव्ये पूर्ण केल्याने आनंद अमर्यादपणे व्यक्त होऊ शकतो. आनंद ही सात्विक स्थिती मानली जाते. सुखाच्या तामसिक किंवा महत्त्वाकांक्षेच्या

राजसिक प्रयत्नांच्या उलट ती सूक्ष्म क्रियाकलापांशी संबंधित असते. कोणतीही क्रिया दिव्यत्वाच्या चेतनेत राहून केली असता सात्विक बनते. हा मुद्दा निर्णायक आहे कारण, देहधारी आध्यात्मिक साधक म्हणून, आपण एक पाय दिव्य लोकात आणि एक पाय पृथ्वीवर असतो. प्रत्येक सांसारिक कृती स्वाभाविकपणे सात्विक असू शकत नाही, तरीही सतत स्मरणात राहून, आपण सर्व क्रियाकलाप सात्विक पद्धतीने, आनंदाने करू शकतो. आंतरिक अलिप्ततेच्या स्थितीत, आपल्या कृती सौदेबाजीच्या हेतूंपासून मुक्त असतात. आम्ही वैयक्तिक फायद्याची अपेक्षा न करता किंवा छुप्या हेतूंचा पाठपुरावा करण्याऐवजी कोणत्याही क्रियाकलापांमध्ये त्यांच्या उपजत मूल्यांसाठी आणि खेळकरपणाच्या शुद्ध भावनेने सामील होतो. जो अलिप्त असतो त्याचे जीवन खेळकरपणाने आणि आनंदाने भरलेले असते. हा निष्काम कर्माचा, इच्छाहीन कृतीचा एक पैलू आहे.

6. क्षमा करायला शिका.

आनंदीपणा आणि कटुता किंवा बदल्याची भावना एकत्र नांदू शकतात का? आपण क्षमा करायला शिकले पाहिजे. क्षमा म्हणजे औदार्य, खऱ्या वैराग्यांच्या उदात्त हृदयात वावरणारा गुण. भगवान कृष्ण, कर्ण आणि अर्जुन यांची प्रसिद्ध कथा आठवते का : अर्जुन, कर्णाचा शत्रू, एकदा भगवान कृष्णांना विचारतो की कर्णाला दानवीर म्हणून प्रतिष्ठा का प्राप्त आहे? भगवान

आंतरिक अलिप्ततेच्या स्थितीत, आपल्या कृती सौदेबाजीच्या हेतूंपासून मुक्त असतात. आम्ही वैयक्तिक फायद्याची अपेक्षा न करता किंवा छुप्या हेतूंचा पाठपुरावा करण्याऐवजी कोणत्याही क्रियाकलापांमध्ये त्यांच्या उपजत मूल्यांसाठी आणि खेळकरपणाच्या शुद्ध भावनेने सामील होतो. जो अलिप्त असतो त्याचे जीवन खेळकरपणाने आणि आनंदाने भरलेले असते. हा निष्काम कर्माचा, इच्छाहीन कृतीचा एक पैलू आहे.

श्रीकृष्णाने सोन्याचे दोन पर्वत तयार केले आणि अर्जुनाला एकाच दिवसात सर्व सोने वाटून टाकण्यास सांगितले. अर्जुनाने सोने वाटून टाकण्याची खूप धडपड केली. त्याने कितीही दिले तरी डोंगर तेवढाच राहत असल्यासारखा वाटत होता. दिवस संपायला आला तरी सोन्याचे दोन पर्वत तसेच उभे होते. भगवान श्रीकृष्णाने कर्णाला बोलावून ते दोन सुवर्णपर्वत वाटून टाकण्यास सांगितले. कर्णाने तेथून जाणाऱ्या पहिल्या दोन लोकांना सांगितले, “हा एक पर्वत तुमचा आहे आणि तो तुमचा आहे.” अनासक्तीच्या एकाच कृतीतून त्याने काही सेकंदातच काम पूर्ण केले. खरे वैराग्य बाळगणारा “माझेपणा” पासून पूर्णपणे रहित असतो, म्हणून त्यांचे औदार्य अमर्याद असते.

क्षमा हीदेखील एक औदार्यपूर्ण कृती आहे जिच्यामध्ये आपल्यापासून हिरावल्या गेलेल्या गोष्टींबद्दल आपल्याला आसक्ती नसते. अलिप्तपणा आणि त्याग यांच्या उपस्थितीत, कटुता टिकू शकत नाही. क्षमा नैसर्गिक आणि स्वयंस्फूर्त बनते.

7. ईर्षा, मत्सर किंवा पूर्वाग्रह बाळगू नका.

असे विष आपण आपल्या अंतःकरणात बाळगू नये. जेव्हा आपल्याला हवी असलेली वस्तू दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीकडे असते, तेव्हा ती आपल्याला आपल्याकडे काय कमी आहे याची आठवण करून देते आणि आपण त्या व्यक्तीबद्दल कटुता बाळगू शकतो. याचा परिणाम असतो शत्रुत्व. ही समस्यादेखील “माझेपणा” म्हणजे अहंकाराच्या अभिव्यक्तीचा परिणाम आहे.

बाबूजींनी पूर्वग्रहाला “मार्गातील सर्वात मोठा अडथळा” असे संबोधले. तो अभिमानातून उद्भवतो आणि ही अहंकाराची दुसरी अभिव्यक्ती असते. त्याऐवजी बाबूजी आम्हाला नम्रता विकसित करण्याचा सल्ला देतात, आम्हाला आठवण करून देतात, “परमेश्वर प्रत्येकामध्ये वास करतो, त्यामुळे कोणाशीही द्वेषाने वागण्याचे कोणतेही कारण नाही.”

8. कमीत कमीचा अधिकाधिक शोध घ्या.

आनंद म्हणजे हलकेपणा. म्हणजे भाररहित, बिनशर्त आणि इच्छांपासून मुक्त आणि आपल्या वस्तूंबद्दल उदासीन असणे. शरणागती हाच हलकेपणा आणि स्वातंत्र्य आपल्यासोबत घेऊन येते. हाच आनंद आहे, दुसरे काही नाही. जीवनाचा संपूर्ण प्रवाह अलिप्तपणा किंवा स्वातंत्र्याच्या दिशेने वाहतो. केवळ इच्छामुक्त हृदयावर कोणतेही ओझे नसते. म्हणून आपण कमीत कमीचा अधिकाधिक शोध घेतो.

आणि पद्धत आहे शरणागती. आनंदी हृदय विकसित होण्यासाठी समर्पण का आवश्यक आहे? कारण केवळ शरणागतीमुळेच आपण आपले ओझे कमी करू शकतो, त्या सर्व गोष्टी सोडू शकतो, ज्यांच्यावर आपण अवलंबून आहोत, ज्यांचे आपल्या हृदयावर खूप ओझे आहे.

भगवान श्रीकृष्ण: "... केवळ मला शरण ये. मी तुला सर्व पापांपासून मुक्त करीन..."

प्रभु येशू : "मीच मार्ग आणि सत्य आणि जीवन आहे."

बाबूजी महाराज: "... माझ्यावरील प्रेमाखातर शांत आणि हसतमुख राहा."

वरील विधाने जरी अहंकारी वाटत असली तरी, स्वामी स्वतः अहंकारापासून मुक्त असतात. शरणागतीच्या कृतीने त्यांचे रूपांतरण होते. कृतज्ञता आणि शरणागतीशिवाय प्रार्थना अशक्य आहे. शरणागतीचा अभाव म्हणजे साधक आणि ईश्वर यांच्यामध्ये अजूनही काही अडथळा आहे. ही भिंत निर्माता, अस्तित्व आणि सृष्टी यांच्यात विभक्तपणा निर्माण करते. ती तिथे असल्यावर, या दोन मितींमध्ये समरसता असणे शक्य आहे का? जर समरसतेची साधी

आनंद म्हणजे हलकेपणा. म्हणजे भाररहित, साचेबद्धपणा आणि इच्छांपासून मुक्त आणि त्यांच्या वस्तूंबद्दल उदासीन असणे. हाच हलकेपणा आणि स्वातंत्र्य शरणागती आपल्यासोबत घेऊन येते. हाच आनंद आहे, दुसरे काही नाही. जीवनाचा संपूर्ण प्रवाह अलिप्तपणा किंवा स्वातंत्र्याच्या दिशेने वाहतो. केवळ इच्छामुक्त हृदयावर कोणतेही ओझे नसते. म्हणून, आपण कमीत कमीचे अधिकाधिक शोधतो.

देवाणघेवाणच शक्य नसेल, तर आपण पूर्ण विलयाची अपेक्षा कशी करू शकतो? निर्मात्याकडून नेहमीच संपूर्ण उपलब्धता असते. मुद्दा हा आहे : “मी नम्रता आणि प्रेमाने तितकाच उपलब्ध आहे का?” खरी दीक्षा तेव्हा होते जेव्हा आपण केवळ अभ्यास अवस्थेतून मार्गाचा अनुयायी म्हणून पुढे जातो आणि पूर्ण शरणागत झालेल्या व्यक्तीमध्ये विकसित होतो. बाबूजींनी एकदा चारीजींना लिहिले होते, “मला अभ्यासींच्या हृदयात चमक पाहायची आहे.” सहजमार्गाचा अभ्यासी म्हणून, मी स्वतःला विचारतो, “मी स्वतःमध्ये ते कसे घडवून आणू शकतो? ही चमक मी माझ्या हृदयात कशी निर्माण करू? माझ्या चेतनेच्या आकाशात चमकणारे तारे अजूनही ढगांनी आच्छादित का आहेत?

निरनिराळ्या घनतेचे ढग तयार होतात, काही अहंकारामुळे, काही अज्ञानामुळे, तर काही सर्व प्रकारच्या धुरकट काळ्या इच्छांच्या अखंड प्रकोपामुळे. आपण आयुष्यभर चेतनेच्या आकाशातील या रंगीबेरंगी देखाव्याशी खेळण्यात व्यस्त असतो. दुःखाची गोष्ट म्हणजे, ते आपल्याला या किंवा त्या गोष्टीवर अवलंबून ठेऊन व्यग्र ठेवते. जेव्हा आपण शरणागती पत्करतो, अहंकार सोडतो तेव्हा ढग विरून जातात आणि आपण खऱ्या अर्थाने स्वतंत्र होतो.

आपण समर्पण कसे करू शकतो? बाबूजी उत्तर देतात, “अवलंबित्व निर्माण करा.”

जेव्हा आपण केवळ त्याच्यावर अवलंबून असतो, तेव्हा इतर सर्व गोष्टी आपल्यावरचे प्रभुत्व गमावतात. आपले साचेबद्ध अस्तित्व साच्यातून बाहेर पडते आणि आपल्याला स्वातंत्र्य मिळते. जेव्हा आपण खऱ्या अर्थाने समर्पण करतो, तेव्हा भौतिक गोष्टींवरील अवलंबित्व विरून जाते. तेव्हाच हृदयाची चमक आणि तेज निर्माण होऊ लागते. अशा हृदयातून आनंदाचा सुगंध दरवळतो.

9. निसर्गाशी सुसंगत राहा.

निसर्गाशी सुसंगत असणे हा "कमीत कमीचे अधिकाधिक" चा परिणाम आहे. बाबूजी लिहितात, "निसर्ग हेच साधेपणाचे सार आहे. आमच्या संध्याकाळच्या सफाईदरम्यान, आम्ही अशुद्धता आणि गुंतागुंत काढून टाकतो. अशुद्धता काढून टाकल्याने शुद्धता राहते. गुंतागुंत दूर केल्याने साधेपणा टिकून राहतो.

10. सहानुभूती इतरांसाठी असू द्या, केवळ स्वतःसाठी नाही.

जसा न्याय निःपक्षपाती असला पाहिजे, तशीच करुणाही असली पाहिजे. पूर्वग्रह, प्राधान्य किंवा भेदभाव न करता ती सर्वांपर्यंत पोहोचली पाहिजे. आत्म-करुणा हे तिच्या अनेक प्रकटीकरणांपैकी केवळ एक आहे. परंतु बरेच लोक तिथपर्यंतच जातात, केवळ स्वतःबद्दल दयाळू राहण्यात समाधानी असतात आणि इतरांबद्दल असंवेदनशील राहतात. ही खऱ्या अर्थाने "करुणा" नसून केवळ स्वार्थ आहे. आपल्या आजूबाजूला इतरांना त्रास होत असतानाही आनंदी राहणे शक्य तरी आहे का? मानवी हृदय इतरांच्या दुःखापासून अस्पर्श राहू शकत नाही. जगाच्या आध्यात्मिक परंपरा आम्हाला करुणा आणि परोपकाराच्या इतर उदार वृत्ती जोपासण्यास सांगतात. उदाहरणार्थ, योग सूत्राच्या I.33 मध्ये, पतंजली आपल्याला मित्रत्व, करुणा, आनंद आणि चुकीच्या लोकांबद्दल उदासीनता विकसित करण्याचा सल्ला देते. बौद्ध धर्म याच चार गुणांना ब्रह्म-विहार किंवा अतुलनीय म्हणून ओळखते. हे चारही

गुण भक्ती आणि जैन परंपरेतही एकत्र सूचीबद्ध केलेले आहेत. त्यांना वैश्विक मूल्ये मानले जाऊ शकते.

11. आनंद, कृतज्ञता आणि नम्रता यांना आपले अंगभूत वातावरण बनू द्या. जाणूनबुजून असे वातावरण निवडा की ज्यामुळे तुमचे हृदय केवळ विस्तारत जाईल.

अष्टावक्र ऋषींनी सांगितल्याप्रमाणे खालील गुण म्हणजे विकसित होत जाणाऱ्या आंतरिक वातावरणाची लक्षणे आहेत :

“माझ्या मुला, जर तुला मुक्ती हवी असेल, तर मनातून विषयांना (वस्तूंच्या उपभोगाच्या इच्छांना) विषासारखे टाळ आणि सहिष्णुता, प्रामाणिकपणा, करुणा, समाधान आणि सत्यता यांना अमृताप्रमाणे ग्रहण कर.”
—अष्टावक्र गीता |I.2|

आनंदाचे वेगवेगळे वर्णपट आहेत, त्यातील प्रत्येक विशिष्ट स्तरावर आपले पोषण करतो. आनंदम् किंवा परमानंद ही त्याची शुद्ध, भेसळरहित अवस्था आहे. आनंदाच्या विरुद्ध दु:ख आणि सुखाच्या विरुद्ध दु:ख असले, तरी परमानंदाला विरुद्धार्थ नाही. जेव्हा परमानंद भौतिक स्तरावर परावर्तित होतो, तेव्हा तो सुख म्हणून अनुभवला जातो, जो स्थूल शरीराचे पोषण करतो. जेव्हा तो सूक्ष्म प्रणालीमध्ये प्रतिबिंबित होतो, तेव्हा तो आनंद म्हणून अनुभवला जातो, ज्याने सर्व सूक्ष्म शरीरांचे पोषण होते. त्याच्या अस्सल स्वरूपात, आनंदम् ‘कारण शरीराचे’, आनंदमय कोशाचे पोषण करतो. आनंदमय कोशातील परमानंदाची अभिव्यक्ती आत्म्याच्या सान्निध्यामुळे असते, जी विशुद्ध क्षमता असते.

परमानंदाची अभिव्यक्ती जितकी स्थूल तितकी अनुभवाची परिपूर्णता कमी. उदाहरणार्थ, भूतकाळातील सुखाची आठवण अनेकदा एखाद्या व्यक्तीला

निराश करते. ती त्या अनुभवाची पुनरावृत्ती करण्याची इच्छा वाढवते. याउलट, भूतकाळातील आनंदाची स्मृती वर्तमानात तोच आनंद पुन्हा निर्माण करू शकते. आमचा आध्यात्मिक प्रवास सुरू करण्याआधी, आमचा कल शारीरिक पातळीवरील सुखाशी सारुप्यता साधण्याकडे आणि पुढे आनंदाशी सारुप्यता आणि शेवटी परमानंदाशी सारुप्यता साधण्याकडे असतो. परंतु आत्म्याकडे जाण्यासाठी, आपण परमानंदाशी असलेली आपली सारुप्यता ओलांडली पाहिजे, कारण आत्मा परमानंदाच्या पलीकडे आहे.

हे संक्रमण पूर्ण करणे हे सद्गुरूंचे कार्य आहे. परमानंदाचा त्याग करणे शक्य नाही कारण त्यागाची स्थिती अधिक परमानंद उत्पन्न करेल. म्हणून, आपण ते काम गुरूवर सोडले पाहिजे. आपण वर सांगितलेल्या पद्धतींचा वापर करून स्वतःमध्ये आनंद निर्माण करण्यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. परिपूर्ण आनंदाच्या, परमानंदाच्या अवस्थेवर पोहोचूनच आपल्याला त्याहूनही पलीकडे जाण्याची, संभाव्यतेच्या आणि शून्यतेच्या क्षेत्रात जाण्याची संधी मिळू शकते.

प्रेम व आदरासहित

कमलेश

पूज्य लालाजी महाराजांच्या 151 व्या जन्मोत्सवानिमित्त

दाजींनी

दिलेला संदेश

फेब्रुवारी 2024, कान्हा शांती वनम

heartfulness
advancing in love

MRP: ₹50/-