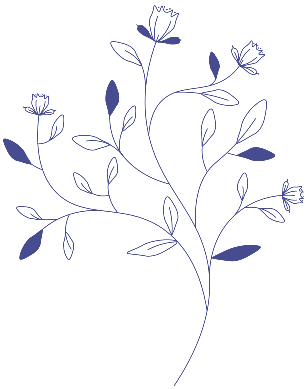
भक्कम पायाची उभारणी

वचनबद्धता, उद्दिष्ट आणि विश्वास



दाजी

शाहजहाँपूरमधील योगाश्रमाच्या

सुवर्णमहोत्सवानिमित्त दाजींनी दिलेला संदेश

दुसरी बॅच : 16 ते 18 फेब्रुवारी, 2026

भक्कम पायाची उभारणी

वचनबद्धता, उद्दिष्ट आणि विश्वास

प्रिय मित्रांनो,

या सुवर्णमहोत्सवाच्या गेल्या काही दिवसांत, आपण आध्यात्मिक जीवनातील मूलभूत दोन प्रश्नांवर विचारमंथन करत आहोत.

- *‘विभाजित हृदय’* यामध्ये आपण इच्छा-वासना आणि आकांक्षा यांच्यातील पुरातन द्वंद्वाचा साकल्याने विचार केला. हे अशा साधकाचे वर्णन करते, ज्याला काय योग्य आहे हे ज्ञात असूनही जेव्हा वचनबद्धतेचा क्षण येतो, तेव्हा तो वाहवत जातो.

- *‘उद्दिष्टाची जागृती’* यामध्ये आपण अशा आत्म्याच्या अजब पक्षाघाताची - सुन्न अवस्थेची मीमांसा केली, ज्याच्यामध्ये आवश्यक ती सर्व ऊर्जा आहे, परंतु त्याने त्याचे उद्दिष्ट गमावले आहे, त्याने - ध्येयाप्रत अग्रसर होण्याचे कारण गमावले आहे.

परंतु तरीही, एक तिसरा शत्रू उरतोच; जो हृदयाचे विभाजन करत नाही किंवा ती आगही विझवत नाही, तर जो याहूनही अत्यंत सूक्ष्म आहे. असा शत्रू जो तोपर्यंत वाट पाहतो, जोपर्यंत हृदय वचनबद्धतेचा निर्धार करत नाही, जोपर्यंत ध्येयाची ज्योत पेटत नाही आणि साधनेने प्रत्यक्ष फळ लाभत नाही; पण हे सर्व साध्य झाल्यानंतर मात्र, तो हळूच कुजबुजतो, *“तुला खात्री आहे का?”*

तो शत्रू म्हणजे संशय होय. या तिन्हीमध्ये कदाचित संशय हा सर्वात धोकादायक ठरू शकतो, कारण तो अपयशी ठरलेल्यांवर हल्ला करत नाही. तो अशा लोकांवर हल्ला करतो, जे यशस्वी तर होत आहेत, परंतु त्यावर विश्वास ठेवण्यास मात्र नकार देत आहेत.

स्वत:च्याच अनुभूतीवर विश्वास न ठेवणे

आमच्या एका प्रशिक्षकांनी, त्यांच्या केंद्रातील एका अभ्यासी भगिनीच्या परिस्थितीबाबत बोलण्याकरिता माझ्याशी संपर्क साधला. या भगिनीने अकरा वर्षे ध्यान केले होते, अकरा वर्षे अगदी सातत्याने ध्यानसाधना. ती प्रात:काळी भरून राहणाऱ्या शांतीबद्दल, ज्याने हळूहळू का होईना पण जुन्या प्रतिक्रियात्मक प्रवृत्तीची जागा घेतली होती त्या संयमाबद्दल व फोनकडे धाव न घेता, अस्वस्थतेतही शांतपणे बसू शकण्याच्या नवीन क्षमतेबद्दल बोलत असे.

तरीही ती पुढे म्हणत असे, “हे वास्तव आहे की हा माझा भ्रम - आत्मवंचना आहे?” हे म्हणजे असे झाले जणू बहरलेल्या बागेमध्ये उभे राहूनही एखाद्याला प्रश्न पडावा की वसंत ऋतू खरोखरीच आला आहे का?

दुसऱ्या एका अभ्यासीला वाटले की त्यांना म्हणावे, “अहो मॅडम, स्वत:लाच फसवल्याने - आत्मवंचनेने, जर अकरा वर्षे आंतरिक शांती लाभत असेल, तर कृपया एक पुस्तक लिहा.” कारण आमच्यासह बहुसंख्य लोक चिंतेच्या गर्तेत जाऊन स्वत:ला फसवत आहेत आणि त्याला वास्तववाद म्हणत आहेत.

यावर जरा विचार करा : जर या तथाकथित आत्मवंचनेने अकरा वर्षे शांती मिळवून दिली असेल, तर ती शांती थोडी अधिक विश्वासार्ह असायला हवी, नाही का? आणि मग ज्या चिंता आपल्याला असंतोषाव्यतिरिक्त काहीच देत नाहीत, त्या चिंतांवर आपण इतक्या सहजासहजी असा संशय का घेत नाही?

त्या अभ्यासी भगिनीकडे सर्वकाही होते, फक्त एका गोष्टीचा अपवाद वगळता, जी ते सर्वकाही सार्थकी लावेल : *तिचा स्वत:च्या अनुभूतीवरचा विश्वास.*

आता, आपण याआधीच चर्चा केलेल्या गोष्टींच्या संदर्भात तिच्या परिस्थितीचा विचार करा. तिचे हृदय विभाजित नव्हते; तिने सुज्ञपणे निवड केली होती आणि तिची आंतरिक आग पेटलेली होती. ती दररोज सकाळी साधना करत होती आणि *‘विभाजित हृदय’*

यामधील पन्नाशीच्या त्या गृहस्थाप्रमाणे, आकांक्षा आणि इच्छा-वासना यांच्या द्वंद्वात ती दुभंगलेली नव्हती.

ती *‘उद्दिष्टाची जागृती’* यामधील युवतीसारखीही नव्हती, जिच्यातील प्रेरणाच हरवून गेली होती. तिच्याकडे शिस्त होती, उद्दिष्ट होते व त्याचे सकारात्मक परिणामही होते.

तरीही, ती पक्षाघात झाल्याप्रमाणे सुन्न झाली कारण संशयाने शिरकाव केला होता. शिस्त किंवा आकांक्षेच्या अभावामुळे ती कुंठित झाली नव्हती तर स्वत:च्या संशयामुळेच; एक सूक्ष्म, शांत व अस्थिर करणारा संशय.

म्हणूनच संशयावर स्वतंत्र चर्चा होणे गरजेचे आहे. इच्छा-वासना इच्छाशक्तीवर प्रहार करतात, तर आळस ऊर्जेवर हल्ला करतो; परंतु संशय अत्यंत मूलभूत गोष्टीवर घाला घालतो : स्वत:च्याच रूपांतरणाला ओळखण्याची तुमची क्षमता.

संशयाचे सूक्ष्म विष

संशय हा जिज्ञासेपेक्षा भिन्न आहे, कारण जिज्ञासा दरवाजे उघडते तर संशय त्यांना खिळे ठोकून ते बंद करतो आणि मग बाहेर उभे राहून, हवा खेळती नसल्याची तक्रार करत बसतो. सहजमार्ग, विवेक अर्थात सत्य-असत्य जाणून घेण्याची जिज्ञासा आणि उपरोधिक संशय जो आपल्या मताला कलुषित करतो, यांच्यातील फरक अगदी ठळकपणे स्पष्ट करतो.

रचनात्मक जिज्ञासा विचारते, “हे खरे आहे का?” ती काय, कसे, कुठे आणि का यांचा शोध घेते. उपरोधिक संशय विचारतो, “मी सक्षम आहे का?” तो आपली समज धूसर करतो.

सहजमार्ग, विवेक अर्थात सत्य-असत्य जाणून घेण्याची जिज्ञासा आणि उपरोधिक संशय जो आपल्या मताला कलुषित करतो, यांच्यातील फरक अगदी ठळकपणे स्पष्ट करतो.

एक स्पष्टतेचा शोध घेतो, तर दुसरा अस्तित्वावरच प्रश्नचिन्ह उभे करतो. आणि एकदा का तुम्ही स्वतःच्या अस्तित्वाला संशयाने प्रश्न विचारू लागलात की मग तुम्ही जणू आरशातील स्वतःच्याच प्रतिमेशी वाद घालत असता.

'विभाजित हृदय' यामध्ये आपण आपल्यातील दोन लांडग्यांच्या प्रतिमेवर विचार केला होता, ज्यातील एक आपल्या उच्च स्वभावाचे प्रतिनिधित्व करतो आणि दुसरा आपल्या निम्न आवेगांचे. आपण हे जाणून घेतले की तुम्ही ज्याला खाऊ घालता, अखेरीस तोच जिंकतो.

संशय म्हणजे यातील कोणताही लांडगा नव्हे. संशय हा तो आवाज आहे जो तुम्हाला सांगतो की खाऊ घालणेच निरर्थक आहे. तो युद्धाच्या बाहेर बसतो आणि तुमचे कान भरतो की दोन्हीपैकी एकही लांडगा खरा नाही, तुम्ही देत असलेले अन्न काल्पनिक आहे, आणि आध्यात्मिक विकासाचा हा संपूर्ण उपक्रम म्हणजे तुम्ही स्वतःलाच सांगत असलेली निव्वळ भाकडकथा आहे. म्हणूनच संशय हा इच्छा-वासना किंवा जडत्वापेक्षाही अधिक सूक्ष्म आहे. तो आकांक्षेशी स्पर्धा करत नाही तर ज्या पायावर तुमची आकांक्षा उभी आहे, त्यालाच पोखरून काढतो.

संशयाचे साम्राज्य किती खोलवर पसरलेले असू शकते, हे दर्शवणारा एक अतिशय सुंदर संवाद आहे. ज्यावेळी बाबूजींनी सेंट्रल रीजनमध्ये (केंद्रीय क्षेत्रात) प्रवेश केला - जो आध्यात्मिक अनुभूतीचा अत्यंत परिष्कृत स्तर होय - तेव्हा त्यांना आध्यात्मिक प्राप्तीशी सहसा जोडली जाणारी कोणतीही ठळक वैशिष्ट्ये तिथे आढळली नाहीत : तिथे ना परमानंदाचा अनुभव होता, ना कोणती दिव्य दर्शने, ना कसली चमत्कृती. विशेष अनुभूतींची सवय झालेल्या मनाला हे सर्व 'काहीच नसल्यासारखे' वाटले. ते लालाजींना मोकळेपणाने म्हणाले : "माझे सुरुवातीचे दिवस यापेक्षा कितीतरी चांगले होते. इथे तर काहीच जाणवत नाही." लालाजींनी सहज विचारले : "मग मी ही अवस्था काढून घेऊ का?" आणि बाबूजींनी तात्काळ उत्तर दिले, "नको प्रभू! जर तुम्ही तसे केले, तर हा माझा अंतिम श्वास असेल."

त्या अवस्थेत, बाबूजींना ना सौंदर्य आढळले, ना आकर्षण, ना दखल घेण्याजोगे सुख. आणि तरीही, आपण पाहतो की ज्याने एकदा त्याची चव चाखली, तो त्याशिवाय जगूच

शकत नाही. संशयाच्या अधिकारक्षेत्राच्या पलीकडे नेमके हेच असते : एक अशी अवस्था, जी अस्तित्वात अशी घट्ट विणली गेली आहे की तिला काढून टाकणे म्हणजे अस्तित्वच पुसून टाकण्यासारखे होय. आत्मा ज्या गोष्टी जाणतो, त्याबद्दल तो वाद घालत नाही.

ती अवस्था म्हणजे स्वतःच्या अस्तित्वाच्या अगदी केंद्रस्थानी असलेल्या परिपूर्ण सममितीची जाणीव होणे. ती चकाकत नाही किंवा इंद्रियांना उत्तेजित करत नाही. तरीही, एकदा का तो आंतरिक समतोल गवसला की जीवनात स्थिरता आणि पूर्णत्व जाणवते. तो समतोल काढून टाकला तर सममिती तुटेल किंवा कलली जाईल, परिणामी ती व्यक्ती पूर्णपणे अस्थिर होईल.

आत्मविश्वासाची जडणघडण

लॅटिन शब्द 'con-fidare' चा अर्थ आहे 'विश्वासासह'. हे यशाची हमी देत नाही, परंतु हे गाढ्या विश्वासाचे संकेत देते की तुमच्या आयुष्यात जे काही येईल त्यातून तुम्ही मार्ग काढू शकता.

संशय या विश्वासाला तडा देतो. लॅटिन शब्द 'dubius' चे मूळ duo आहे, ज्याचा अर्थ 'दोन' असा आहे, जो द्वंद्व किंवा विभाजन सुचवतो. एकदा का मन कर्ता व टीकाकार यांच्यात विभागले गेले की असे वाटते, जणू काही तुम्ही आपल्या अंतरी अशा न्यायाधीशाची नेमणूक केली आहे, जो कधीच स्वस्थ बसत नाही.

संशय सत्याच्या शोधाचा मुखवटा घालून असा काही वावरतो की तो खराच वाटावा. आणि जेव्हा या संशयामुळेच, द्विधा मनःस्थिती होऊन, आपण कृती करण्यास कचरतो आणि अपयश येते, तेव्हा हाच संशय स्वतःच स्वतःच्या खरेपणाचा पुराव्यासह दावा करतो, 'मी तुला आधीच सावध केले होते!' अशा प्रकारे, संशय स्वतःच्या मताला पोषक ठरतील असे निकाल लावून स्वतःचा पुरावा स्वतःच उभा करतो; सत्याचा

ती अवस्था म्हणजे स्वतःच्या अस्तित्वाच्या अगदी केंद्रस्थानी असलेल्या परिपूर्ण सममितीची जाणीव होणे. ती चकाकत नाही किंवा इंद्रियांना उत्तेजित करत नाही. तरीही, एकदा का तो आंतरिक समतोल गवसला की जीवनात स्थिरता आणि पूर्णत्व जाणवते.

शोध घेण्याचा आव आणणाऱ्या या वृत्तीची ही एक विलक्षण धूर्त खेळी आहे.

‘उद्दिष्टाची जागृती’ यामध्ये आपण चर्चा केली की आळस म्हणजे ऊर्जेचा अभाव नव्हे, तर ध्येयहीन ऊर्जा होय. संशयसुध्दा याच धर्तीवर कार्य करतो. संशय म्हणजे अनुभवाचा अभाव नव्हे, तर विश्वासविरहित अनुभव होय. आळशी व्यक्तीकडे इंधन असते पण आग नसते. संशयी व्यक्तीकडे इंधन आणि आग दोन्ही असतात, पण ती आग खरीखुरी आहे की नाही हे तपासण्यातच ती व्यस्त असते आणि याच तपासणीत ती आग विझून जाते.

भगवद्गीता यावर कठोर भाष्य करते : ‘संशयात्मा विनश्यति’, म्हणजेच संशयग्रस्त व्यक्तीचा विनाश होतो.

ज्याला स्वतःच्या साधनेविषयी संशय असतो, त्याला आपल्या मार्गाबद्दल संशय वाटू लागतो.
ज्याला मार्गाविषयी संशय असतो, त्याला आपल्या मार्गदर्शकाबद्दल संशय वाटू लागतो.
ज्याला मार्गदर्शकाविषयी संशय असतो, त्याला मार्गदर्शनाबद्दलच संशय वाटू लागतो.

संशय घेण्याची प्रत्येक घटना म्हणजे जणू अंगावरच्या स्वेटरचा एक धागा खेचण्यासारखी आणि नंतर थंडी वाजू लागल्यावर चकित होण्यासारखी गोष्ट आहे. तुम्ही त्या रचनेला थोडे थोडे उखडून काढता, जोपर्यंत काहीच शिल्लक उरत नाही.

विनम्रतेचे काय? विनम्रता म्हणजे संशय नव्हे. विनम्रता म्हणते, “मला सर्वकाही ज्ञात आहे, असे नव्हे”, तर संशय म्हणतो, “मी पुरेसा नाही.” एक विकासाचा दरवाजा उघडते, तर दुसरा तो घट्ट बंद करून त्याची किल्लीच गिळून टाकतो.

‘विभाजित हृदय’ मधील पुलाचे रूपक आठवा. वारंवार येणारे अपयश इच्छाशक्तीमध्ये कशा प्रकारे सूक्ष्म तडे निर्माण करते, याबद्दल आपण चर्चा केली. ही अदृश्य हानी आहे जी वाढत जाते, जोपर्यंत एखादा वरकरणी किरकोळ वाटणारा अतिरिक्त भार भीषणरित्या कोसळण्याला कारणीभूत ठरत नाही. संशय विश्वासाबाबत नेमके हेच करतो. प्रत्येक वेळी जेव्हा एखादी अनुभूती नाकारली जाते, प्रत्येक वेळी जेव्हा आतला आवाज म्हणतो,

“ती तर फक्त कल्पना होती”, तेव्हा विश्वासाच्या संरचनेत एक सूक्ष्म तडा पडलेला दिसून येतो. बाहेरून तो विश्वास अजूनही दृढ भासतो, परंतु ही हानी अंतर्गत असते. आणि एक दिवस, जे केवळ एक किरकोळ डळमळणे असायला हवे होते, त्याचे रूपांतर आत्मविश्वासाच्या संपूर्णपणे कोलमडून पडण्यात होते. हे साधना व्यर्थ ठरली म्हणून नव्हे, तर त्या पुन:पुन्हा दिलेल्या नकारांनी शेवटी तो पायाच उध्वस्त केला म्हणून.

हाच तो तडा गेलेला पाया आहे; जो अपयशामुळे नव्हे, तर आपल्या यशाची दखल घेण्यास दिलेल्या नकाराने खचला आहे.

धैर्य : संशयावरचा उतारा

जर तुम्ही संशयाशी थेट लढत असाल, तर तुम्ही त्याच्या क्षेत्रात - त्याच्या घरच्या मैदानावरच लढत आहात. संशयाला त्याच्या घरच्या मैदानावर हरवणे, खरोखर कठीण आहे. जे मन संशयाशी वाद घालत बसते, ते आधीच हरलेले असते; कारण संशयाकडे अमर्याद दारूगोळा असतो आणि निष्कर्षाप्रत पोहचण्यात त्याला अजिबात रस नसतो.

असे समजा की हा संशय तुमच्या आयुष्याच्या वाहनातील एक स्थायी प्रवासी आहे. तो बोलेल, कदाचित आपत्तींचे विस्तृत कथनही करेल. तसेच, तो सोळा वेगवेगळ्या प्रकारे गोष्टी कशा बिघडू शकतील, याचे भाकीत करेल, परंतु त्याला कधीही स्टिअरिंग व्हीलला स्पर्शही करू देऊ नका.

दुसऱ्या शब्दांत, संशय धोक्याची घंटा वाजवू शकतो, सावधगिरीचा इशारा देऊ शकतो किंवा टिप्पणी करू शकतो, परंतु त्याच्या हाती तुमच्या जीवनाचे सुकाणू देऊ नका.

असे समजा की हा संशय तुमच्या आयुष्याच्या वाहनातील एक स्थायी प्रवासी आहे. तो बोलेल, कदाचित आपत्तींचे विस्तृत कथनही करेल. तसेच, तो सोळा वेगवेगळ्या प्रकारे गोष्टी कशा बिघडू शकतील, याचे भाकीत करेल, परंतु त्याला कधीही स्टिअरिंग व्हीलला स्पर्शही करू देऊ नका.

'विभाजित हृदय' यामध्ये आपण पाहिले की इच्छा-वासना आणि आकांक्षा यांच्यातील युद्ध निम्न ओढीशी लढून जिंकले जात नाही, तर उच्च ओढीला (तळमळीच्या तीव्रतेला) इतके प्रबळ करून जिंकले जाते की जोपर्यंत ती इतर सर्व गोष्टींना स्वत:त सामावून घेत नाही. तेच तत्त्व येथेही लागू होते. तुम्ही संशयाशी वाद घालून त्याचा पराभव करू शकत नाही, तर तुमची प्रत्यक्ष अनुभूती एवढी प्रगाढ असते की तो वादच निरर्थक ठरतो. ज्याने मधाची चव चाखली आहे, त्याला गोडवा अस्तित्वात आहे की नाही, यावर चर्चा करण्याची गरजच उरत नाही.

अशा प्रकारे, संशयावरचा रामबाण उतारा म्हणजे प्रत्यक्ष अनुभूती आणि धैर्य हे दोन्ही आहेत. धैर्य संशयाचे अस्तित्व तर मान्य करते, पण त्याला तुमच्या कृतीत अटकाव करण्याचा अधिकार नाकारते. प्रत्यक्ष अनुभव त्या संशयाला पूर्णपणे नामशेष करतो.

दुसरीकडे, विश्वास हा संशय आणि आत्मविश्वास या दोन्हीहून भिन्न पद्धतीने कार्य करतो. तो वाद घालत नाही. तो फक्त अनुभूतीच्या पायावर खंबीरपणे उभा राहतो, आणि म्हणतो : *हेच वास्तव आहे.*

विकासाचा मार्ग

अध्यात्म, त्याच्या यथार्थ रूपात, आपण ज्यांना दीर्घकाळापासून फक्त समजुती म्हणून पकडून ठेवले आहे, त्यांची अनुभूती घेण्याची कला आहे. आपली सुरुवात उसन्या शब्दांनी होते जसे, 'ईश्वर प्रेम आहे' किंवा 'आत्मा अमर आहे'. या निश्चितच सुंदर समजुती आहेत, परंतु त्या वचनपत्रांसारख्या (प्रॉमिसरी नोट्सप्रमाणे) असतात. जोपर्यंत प्रत्यक्ष रक्कम (अनुभूती) प्राप्त होत नाही, तोपर्यंत संशय कान भरत राहतो, "जर हे वचनपत्र कवडीमोलाचे निघाले तर?"

'उद्दिष्टाची जागृती' मध्ये आपण नमूद केले होते की जेव्हा एखाद्या गोष्टीमध्ये तथाकथित आळशी व्यक्तीला खरोखर रस निर्माण होतो, तेव्हा अशा व्यक्ती कधीही थकत नाहीत, त्यांना जेवणखाण करण्याची शुद्ध राहत नाही आणि त्या कोणतीही तक्रार न करता रात्रभर काम करू शकतात. हे असे दर्शवते की ऊर्जा नेहमीच तिथे होती, फक्त ध्येयाची आग गायब होती. येथेही अगदी तसेच घडते. जेव्हा यथार्थ

अनुभव प्राप्त होतो, जेव्हा ध्यान करणाऱ्याला आपल्या अंतःकरणात काहीतरी स्पष्ट जाणवते, तेव्हा ध्यानाच्या प्रभावाविषयीचा बौद्धिक वाद निरर्थक ठरतो. अनुभूती तर नेहमीच होत होती, परंतु विश्वासाचीच कमतरता होती.

समजुतीकडून अनुभूतीकडे जाणारा हा प्रवास एका निश्चित मार्गाने जातो. प्रथम आपल्याला फक्त जाणीव होते. ध्यानाच्या वेळी हृदयात काहीतरी जागृत झाल्यासारखे जाणवते; ती ईश्वराविषयीची एखादी केवळ कल्पना नसते, तर त्याच्याशी यथार्थ गाठभेट झाल्याची अनुभूती असते. पण ही जाणीव, ही भावना अजूनही एका पाहुण्यासारखी असते, जी येते आणि पुन्हा निघून जाते.

हा प्रवास पुढेही सुरूच राहतो. ज्या गोष्टीची आपल्याला वारंवार अनुभूती होते, आपण हळूहळू तेच बनू लागतो. एकेकाळी केवळ ध्यानादरम्यान जाणवणारा संयम, आता ट्रॅफिक सिग्नलवरही प्रकर्षाने जाणवतो. जी स्थिरता, केवळ पाहुणी म्हणून येत होती, ती आता रहिवासी बनते आणि सरतेशेवटी घरमालक. त्यानंतर खोलवर, काहीतरी बदलते. आपण संयम साधण्याचा ‘सराव’ करत नाही, तर आपण संयमी बनतो.

विकासाची ही श्रृंखला, पहाटेपूर्वी घेतलेल्या एका विचारपूर्वक निर्णयाने सुरू होते : ‘मी ध्यानाला बसेन.’ मला वाटते म्हणून नव्हे, तर माझ्या अंतःकरणातील कुणीतरी तो निर्णय घेतला आहे म्हणून आणि त्या निर्णयावर आता कोणतीही तडजोड होणार नाही. संकल्पाने साधना घडते, काहीही झाले तरी, कोठेही, कधीही आणि कसेही करून! साधना अनुभूतीकडे घेऊन जाते. आणि अनुभूतीमुळे असा अढळ विश्वास निर्माण होतो, ज्याला कोणताही युक्तिवाद हलवू शकत नाही; कारण तो युक्तिवादातून निर्माण झालेला नाही. तो हृदयाच्या स्वतःच्या साक्षीतून निर्माण झालेला आहे.

संकल्पाने साधना घडते, काहीही झाले तरी, कोठेही, कधीही आणि कसेही करून! साधना अनुभूतीकडे घेऊन जाते. आणि अनुभूतीमुळे असा अढळ विश्वास निर्माण होतो, ज्याला कोणताही युक्तिवाद हलवू शकत नाही; कारण तो युक्तिवादातून निर्माण झालेला नाही. तो हृदयाच्या स्वतःच्या साक्षीतून निर्माण झालेला आहे.

रोज संध्याकाळी, शुध्दीकरणाद्वारे, आपण आपले अंतर्विश्व सहज करतो, साधेसोपे करतो. आणि हीच ती अंतर्दृष्टी होय, जी सर्वकाही बदलून टाकते : संशयाला जिवंत राहण्यासाठी एका क्लिष्ट कथेची गरज असते. तुम्ही तुमचे अंतर्विश्व सहज, साधेसोपे करा ज्यायोगे संशयाची आपोआपच उपासमार होते. ज्याप्रमाणे आगीला जळण्याकरिता इंधन गरजेचे असते, त्याचप्रमाणे संशयाला नाट्याची गरज असते. नाटकीपणा (खोटेपणा) काढून टाकलात की त्याच्याकडे जाळण्यासाठी काहीच उरत नाही.

आता 'विभाजित हृदय' यामधील ते कोश आणि फुलपाखराचे उदाहरण आठवा. ज्या माणसाने फुलपाखराचा प्रवास सोपा करण्यास तो कोश कात्रीने कापला, त्याला शेवटी काय मिळाले? एक असे फुलपाखरू, ज्याचे पंख सुकलेले, आक्रसलेले होते आणि जे कधीही उडू शकणार नव्हते. संशयसुध्दा असेच काहीतरी विनाशकारी करतो, पण वेगळ्या पद्धतीने. संघर्षाला अकाली थांबवण्याऐवजी, तो संशय फुलपाखराला सांगतो की त्याचे हे वाढलेले पंख खरे नाहीत. प्रत्यक्षात संघर्ष संपलेला असतो, पंख मजबूत झालेले असतात आणि उडण्याची क्षमताही पूर्णपणे विकसित झालेली असते; तरीही संशय विचारतो, "तुला खात्री आहे का की तू उडू शकशील? कदाचित तू अजून थोडे दिवस या कोशातच राहा. सुरक्षिततेसाठी!" जे फुलपाखरू या आवाजावर विश्वास ठेवते, ते कधीही उड्डाण करू शकणार नाही, त्यात उडण्याची क्षमता नाही म्हणून नव्हे, तर त्याचे पंख काल्पनिक आहेत, असे त्याला पटवून देण्यात आले आहे म्हणून.

पाया जो टिकून राहतो

आता पुन्हा एकदा आपल्या त्या अभ्यासी भगिनीकडे वळूया, जिने अकरा वर्षे सातत्याने ध्यान केले. तिने विश्वास ठेवला. मग तिला काहीतरी जाणवले : शांती, संयम आणि स्थितप्रज्ञता. नकळत तिने पहिला उंबरठा ओलांडला. त्यानंतर त्या अनुभूतीने तिच्या स्वभावालाच नवे रूप दिले. तिने दुसरा उंबरठाही ओलांडला. आणि तरीही ती तिथेच उभी राहून स्वतःला विचारत होती, 'हे खरे आहे का?'

संशयाने तिचे रूपांतरण रोखले नव्हते, परंतु त्याने त्याहून अधिक सूक्ष्म असे काहीतरी केले होते : त्याने तिला ते ओळखण्यापासून रोखले होते. असे हे संशय अंगवळणी

पडलेले मन, प्रत्येक अनुभूती जसजशी होत जाईल तसतशी नाकारत राहील : “ते तर केवळ शिथिलीकरण होते. ती तर फक्त कल्पना होती.” हा नकार म्हणजे काय आहे ते ओळखा : ही बुद्धिमत्ता नाही, तर वस्तुनिष्ठतेचे नाटक करणारी लॅब कोट (प्रयोगशाळेतील पांढरा कोट) चढवून आलेली भीती आहे. तिला आता अधिक अनुभूतीची गरज नव्हती. स्वतःच्याच अनुभूतीवर विश्वास ठेवण्याकरिता, तिला आत्मविश्वास आणि धैर्याची गरज होती.

‘विभाजित हृदय’ यामध्ये आपण अशा साधकांचे वर्णन केले, जे वारंवार अशी वचने देतात जी ते पाळू शकत नाहीत; जे मुक्तीप्रति असलेल्या त्यांच्या वचनबद्धतेचा अतिरेकी अंदाज लावतात आणि वृत्तींबाबत असलेल्या त्यांच्या आसक्तीला कमी लेखतात. या अभ्यासीची समस्या याच्या अगदी उलट होती. तिने तिच्या रूपांतरणाला कमी लेखले आणि तिच्या संशयाच्या अधिकाराला जास्त लेखले. ती एक यशस्वी साधक होती, जिला स्वतःचेच यश दिसत नव्हते.

विभाजित हृदयाला त्याच्या वचनबद्धतेविषयी संशय असतो. सुप्त अग्नीला आपल्या ऊर्जेविषयी संशय असतो. तडा गेलेला पाया त्याच्या स्वतःच्या दृढतेवर संशय घेतो. या तिन्हीपैकी, शेवटचा प्रकार सर्वात गंभीर आहे; कारण तिथे पाया आधीच रचलेला आहे. कार्य आधीच झाले आहे. त्यावर विश्वास ठेवणे, एवढेच बाकी आहे.

या रूपांतरणाला ओळखण्यासाठी साधकाला ज्या आत्मविश्वासाची गरज असते, तो काही प्रवासाच्या सुरुवातीचा भाबडा आत्मविश्वास नसतो. जीवन त्या भाबड्या विश्वासाला तोडून टाकते, आणि कदाचित ते आवश्यकही असावे. पण त्या अवशेषांमधून काहीतरी गहन उदयाला येते : अशा व्यक्तीची शांत जाण, जिच्या मनात संशय आला तरी तिने आपली साधना नेटाने सुरू ठेवली, जी कोणत्याही कौतुकाची अपेक्षा न बाळगता मानण्याकडून जाणण्याकडे आणि त्यानंतर बनण्याकडे गेली. हा दुसरा आत्मविश्वास म्हणजे संशय पूर्णपणे नाहीसा होणे नव्हे; तर याचा अर्थ असा की तुम्ही त्या संशयाला तुमच्या आयुष्याचे सुकाणू हाती घेऊ देत नाही.

प्रत्येक दिवशी सकाळी, ध्यान तुम्हाला विश्वासापेक्षाही खोलवर नेते. प्रत्येक दिवशी संध्याकाळी, शुद्धीकरण तुमच्यातील ते सर्वकाही काढून टाकते, जे तुमचे नाही.

धैर्याची प्रत्येक कृती संशयाचा अधिकार कमकुवत करते. तुम्ही या मार्गाने वाटचाल करत आला आहात : तुमचे स्वतःचे सकाळचे प्रहर त्याला साक्षी आहेत, आणि तुमचा आत्मसंयम ते प्रकट करतो. तुमचे स्वतःचे हृदय, जे कितीतरी वर्षांपूर्वी होते त्यापेक्षा आता अधिक शांत आहे, हे सिद्ध करते. आता एकमेव प्रश्न उरला आहे की तुमच्या आयुष्याने तुम्हाला जे आधीच दाखवून दिले आहे, त्यावर तुम्ही विश्वास ठेवणार की तुमच्या स्वतःच्याच बनण्याच्या उंबरठ्यावर उभे राहून, आणखी एका पुराव्याची मागणी चिरकाल करत राहणार?

सर्वांवर एकच रामबाण उतारा

या तीन संदेशांमधून, आपण आंतरिक क्षेत्राचा एकत्रित नकाशा तयार केला आहे :

‘विभाजित हृदय’ यातील संदेशाने एक असे हृदय उघड केले, जे त्याला काय हवे आहे आणि काय ज्ञात आहे, या द्वंद्वात अडकलेले होते.
‘उद्दिष्टाची जागृती’ या संदेशाने ध्येयहीन ऊर्जेची निरर्थकता दर्शविली.
‘भक्कम पायाची उभारणी’ आपल्या स्वतःच्याच अनुभूतींना कमी लेखण्यापासून संशयाला रोखते व परिणामी त्या अनुभूतींवरील आपला विश्वास दृढ करते.

ही तीन विषे आहेत, जी तुमचा प्रवास रोखू शकतात. आणि तरीही, आपण जेव्हा त्यांच्याकडे एकत्रितपणे पाहतो, तेव्हा असे दिसते की त्यातील सूत्र एकच आहे.

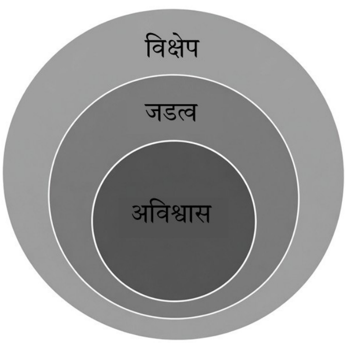
हजारो वर्षांपूर्वी, अष्टावक्रांनी एक अत्यंत संक्षिप्त शिकवण दिली होती, जी केवळ एका श्वासात मावेल : *‘विषयान्विषवत् त्यज’.* म्हणजे, इंद्रियांच्या विषयांचा त्याग करा ज्याप्रमाणे आपण विषाचा त्याग करतो. अष्टावक्रांसाठी विषय (इंद्रिय वस्तू) हे विष होते, बाह्य जगाचे प्रलोभन, आकर्षणांची न संपणारी मिरवणूक, जी मनाला विखरून टाकते आणि आत्म्याला वरच्या वर दाव्याला बांधून ठेवते.

बाबूजींनी, आपल्या साक्षात्काराच्या गहनतेतून बोलताना, याहूनही एक सूक्ष्म विष ओळखले : “संशय हे अध्यात्मासाठी एक विष होय.”

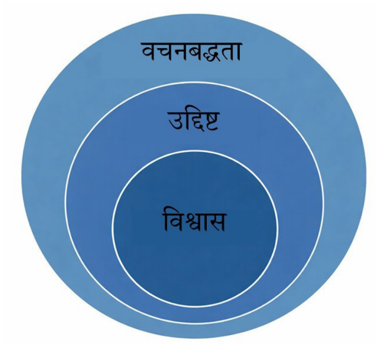
शतकानुशतके हे सावधगिरीचे दोन इशारे एकमेकांना कसे पूरक ठरतात, ते लक्षात घ्या. अष्टावक्र बाहेरून प्रवेश करणाऱ्या विषाबद्दल सावध करतात : हे जग तुम्हाला तुमच्यापासून दूर खेचत आहे. बाबूजी आतून निर्माण होणाऱ्या विषाबद्दल सावध करतात : मन तुमच्या स्वतःच्या अनुभूतीच्या विरोधात जात आहे. पहिले विष त्या साधकाला भ्रष्ट करते जो पूर्णतेसाठी बाहेर पाहतो. दुसरे विष त्या साधकाला भ्रष्ट करते जो आधीच आत वळला आहे, परंतु तिथे जे सापडले आहे त्यावर विश्वास ठेवण्यास मात्र नकार देतो. दोन्ही मिळून आध्यात्मिक धोक्याचे संपूर्ण क्षेत्र निश्चित करतात. बाह्य विष म्हणते, “दुसरीकडे पाहा.” आंतरिक विष म्हणते, “तुम्हाला जे सापडले आहे ते पुरेसे नाही.”

आणि या दोघांच्या मधल्या विषाचे काय, ते जडत्व, जे उद्दिष्ट हरवल्यावर स्थिरावते? त्याचाही विचार आपण केला आहे. विषय लक्ष बाह्य दिशांना भरकटवतात. संशय विश्वासाला आतून नष्ट करतो आणि ‘उद्दिष्टहीनता’ म्हणजेच तमस, ज्याचा आपण ‘उद्दिष्टाची जागृती’ मध्ये शोध घेतला, ती पोकळी भरून काढते, जी बाह्य ओढ आणि आंतरिक विश्वास दोन्ही गमावल्यावर तयार होते.

तीन विषे : विक्षेप, जडत्व आणि अविश्वास. बाहेरील, मधील आणि आतील.
तीन रामबाण उतारे : वचनबद्धता, उद्दिष्ट आणि विश्वास. बाहेरील, मधील आणि आतील.



तीन विषे



तीन रामबाण उतारे

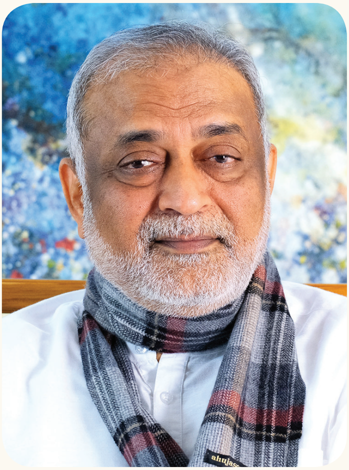
जुने बोधवचन आहे : “हिम्मते मर्दा तो मददे खुदा.” याचा अर्थ असा की, जेव्हा आपण एक पाऊल उचलण्याचे धाडस करतो, तेव्हा उर्वरित अंतर ईश्वर स्वतः पार करतो.

जुने बोधवचन आहे : “हिम्मते मर्दा तो मददे खुदा.” याचा अर्थ असा की, जेव्हा आपण एक पाऊल उचलण्याचे धाडस करतो, तेव्हा उर्वरित अंतर ईश्वर स्वतः पार करतो.

विभाजित हृदयाला निवड करण्यास धैर्याची आवश्यकता असते.
सुप्त अग्नीला प्रदीप्त होण्यास धैर्याची आवश्यकता असते.
पायाला तडा गेलेला असला तरीही त्यावर विश्वास ठेवण्यास धैर्याची आवश्यकता असते.

आणि प्रत्येक बाबतीत, ज्या क्षणी आपण ते धैर्य एकवटतो, त्याच क्षणी काहीतरी विलक्षण आपल्याला अर्ध्या वाटेवर येऊन भेटते. या तिन्ही विषांवरचा उतारा एकच आहे : *विश्वास आणि धैर्य यांनी एकवटून कार्य करणे.*

प्रेम व प्रार्थनेसह,
कमलेश



पूज्य दाजी यांच्यासोबत मास्टरक्लासेस

तुम्ही हार्टफुलनेस ध्यानाची सुरुवात केव्हाही करू शकता! पूज्य दाजी यांच्यासोबत तीन भागांच्या मास्टरक्लास मालिकेत सामील व्हा. यामध्ये, हार्टफुलनेस ध्यानपद्धतीचे काय फायदे आहेत, तसेच तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत हार्टफुलनेस शिथिलीकरण, ध्यान, शुद्धीकरण आणि प्रार्थनेचा समावेश कसा करावा, हे दाजी स्पष्ट करून सांगतात. हे मास्टरक्लासेस विनामूल्य आहेत.

https://heartfulness.org/in-mr/masterclass/

हार्टफुलनेस ध्यानपद्धतीचे सराव

हार्टफुलनेसच्या सरावांची अनुभूती घ्या व शिका - हार्टफुलनेस शिथिलीकरण, ध्यान, शुद्धीकरण व प्रार्थना.

https://heartfulness.org/in-mr/heartfulness-practices/

heartfulness

purity weaves destiny