स्वतःच्या क्षितिजाचा वेध

दाजी

शाहजहाँपूरमधील योगाश्रमाच्या

सुवर्णमहोत्सवानिमित्त दाजींनी दिलेला संदेश

चौथी बॅच : 24 ते 26 फेब्रुवारी, 2026

स्वतःच्या क्षितिजाचा वेध

प्रिय मित्रांनो,

आत्तापर्यंत आपण जो बोध घेतला, त्याचे हे संक्षिप्त स्वरूप आहे.

- *'विभाजित हृदय'* यामध्ये, आपण असे हृदय पाहिले जे इच्छा-वासना आणि आकांक्षा अशा दोन दिशांना खेचले जात होते.

- *'उद्दिष्टाची जागृती'* यामध्ये, आपण एका अशा हृदयाला भेटलो ज्याची धडधड थांबली होती, ऊर्जेचा अभाव असल्यामुळे नव्हे, तर उद्दिष्ट हरवून गेले होते म्हणून.

- *'भक्कम पायाची उभारणी'* यामध्ये, आपली अशा एका हृदयाशी गाठ पडली ज्याचा स्वतःच्याच पायावर विश्वास नव्हता; ज्याने स्वतःमध्ये झालेल्या रूपांतरणावरच संशय घेतला.

- *'आकाशाला गवसणी'* यामध्ये आपण असे एक हृदय पाहिले ज्याने आपल्या बंदिस्त चौकटीलाच आकाश मानण्याची घोडचूक केली होती; जिथे यशाच्या भोवती अहंकार असा काही घट्ट होत गेला की त्याने विकासाचा मार्गच बंद करून टाकला.

आता आपण एका अशा हृदयाला भेटूया, ज्याची जखम वेगळीच आहे. हे हृदय ना दुभंगलेले आहे, ना निर्जीव, ना साशंक, ना बंदिस्त; हे रक्तबंबाळ आहे. आणि नवल म्हणजे, ती जखम या हृदयाची स्वतःची नाही.

दोन अद्वितीय प्रतिभा

दोन संगीतकारांनी एकाच गुरुंच्या मार्गदर्शनाखाली शिक्षण घेतले. दगडालाही पाझर फुटावा, असा स्वर एकाला लाभला होता. दुसऱ्याकडे असे तंत्रकौशल्य होते, जे श्रोत्यांना मंत्रमुग्ध करून सोडत असे. दोघेही विलक्षण प्रतिभावंत होते पण त्या दोघांनीही स्वतःच्या देवदत्त प्रतिभेचा कृतज्ञतेने आनंद घेण्याऐवजी आपापली ऊर्जा दुसऱ्याकडे जे आहे त्याबद्दल हळहळण्यातच खर्च केली.

गायकाला तंत्रज्ञाच्या शिस्तीचा हेवा वाटत असे. तंत्रज्ञाला गायकाच्या उपजत डौलदारपणाचा हेवा वाटत असे. त्यांच्यात एकत्रितपणे सर्वकाही होते, पण प्रत्येकामध्ये एक उणीव होती.

हे *मत्सराचे* विचित्र गणित आहे : तुम्हाला तुमच्याकडे असलेल्याचे मूल्य नसते व नसलेल्याची अभिलाषा असते. तुमची तिजोरी प्रत्यक्षात कितीही भरलेली असली तरीही, हिशोबाची वही तूटच दाखवते.

जर प्रत्येकाने स्वतःच्याच क्षितिजाचा वेध घेऊन स्वतःच्या अद्वितीय प्रतिभेचा शोध घेतला असता, तर कदाचित एक दिवस ते दोघे 'मी/तू'पणाच्या पल्याड असलेल्या असीम आकाशाची उंची गाठून एकमेकांना भेटले असते, जिथे केवळ शुद्ध चेतना असते. तुलनेच्या जमिनीवरून सुटून एकत्वाच्या अथांग आकाशात झेप घेण्यास अंतर्गत साधनेची नितांत गरज असते.

तिरपा कटाक्ष

'उद्दिष्टाची जागृती' मध्ये आपण प्रेरणेच्या दोन इंजिनांमधील फरक स्पष्ट केला होता. एक इंजिन प्रेमाने ओढले जाते आणि त्याला एक गंतव्य स्थान असते. यामध्ये ऊर्जा एखाद्या तेजस्वी ध्येयाकडे प्रवाहित होते आणि शरीर त्याचे अनुसरण करते, कारण हृदय आधीच तिथे पोहचलेले असते. दुसरे इंजिन कष्टाने ढकलले जाते, त्याला कोणतेही गंतव्य स्थान नसते, ती फक्त पळवाट असते. मत्सर हा पूर्णपणे पीडेतून प्रेरित असतो. परंतु तो आपल्याला अशा एका दिशेला ढकलतो, जी अद्याप आपल्याला माहीत नाही.

- इच्छा-वासना पुढे खेचते, तुम्हाला जे हवे आहे त्या दिशेने.

- आळस तुम्हाला एकाच ठिकाणी खिळवून ठेवतो, जिथे पुढे जाण्यासाठी कोणतेही प्रयोजन उरत नाही.

- संशय तुम्हाला मागे खेचतो, तुम्हाला जे आधीच सापडले आहे, त्यापासून दूर नेतो.

- अहंकार तुम्हाला एका मर्यादित चौकटीत बंदिस्त करून टाकतो.

- मत्सर बाजूला खेचतो. तो तुमची दृष्टी दुसऱ्याच्या क्षितिजावर खिळवून ठेवतो.

'विभाजित हृदय' यामध्ये, आपण *प्रेय* आणि *श्रेय* म्हणजेच सुखकारक आणि श्रेयस्कर यांच्यातील, मूलभूत फरक समजून घेतला. इच्छा-वासना म्हणजे या दोन्हीमधील संघर्ष असतो : मी आत्ता जे संतोषजनक वाटते ते निवडू की ज्यातून माझा विकास होईल ते निवडू? परंतु मत्सर आपल्या स्वतःसाठी काय भल्याचे आहे हा प्रश्नच पूर्णपणे सोडून देतो आणि त्याऐवजी एका वेगळ्याच प्रश्नावर लक्ष केंद्रित करतो : "माझ्याकडे जे नाही, ते त्यांच्याकडे का आहे?" हे असे स्वतःच्या जीवनाबद्दलचे असमाधान नाही, जे तुम्हाला विकासासाठी प्रवृत्त करू शकते. हे तुलनेतून उद्भवलेले असमाधान आहे; आणि तुलना कधीही अग्नी प्रज्वलित करत नाही, उलट ती तुम्हाला आतून हळूहळू पोखरत जाते.

जर प्रत्येकाने स्वतःच्याच क्षितिजाचा वेध घेऊन स्वतःच्या अद्वितीय प्रतिभेचा शोध घेतला असता, तर कदाचित एक दिवस ते दोघे 'मी/तू'पणाच्या पल्याड असलेल्या असीम आकाशाची उंची गाठून एकमेकांना भेटले असते, जिथे केवळ शुद्ध चेतना असते. तुलनेच्या जमिनीवरून सुटून एकत्वाच्या अथांग आकाशात झेप घेण्यास अंतर्गत साधनेची नितांत गरज असते.

खरी आकांक्षा क्षितिजाकडे पाहते आणि म्हणते, “आणखी पुढे.”

मत्सर बाजूला पाहतो आणि म्हणतो, “अन्यायकारक”.

‘उद्दिष्टाची जागृती’ यामधील आळशी व्यक्तीने वर पाहण्याची (ध्येयाकडे पाहण्याची) गरज आहे. मत्सरी व्यक्तीने बाजूला पाहणे थांबवून स्वतःच्या क्षितिजाकडे पाहण्याची गरज आहे. नजरेची दिशा जीवनाची दिशा ठरवते.

अस्वस्थतेचे कारण व उगम

अडचणी नसणे म्हणजे शांती नव्हे तर आंतरिक स्थिरता असणे ही शांती होय. जेव्हा चेतना स्थिरावलेली असते, जेव्हा आंतरिक जीवनातील प्रत्येक घटक त्याच्या हक्काच्या जागी असतो, तेव्हा अशी स्थिरता असते जी बाह्य परिस्थिती कधीच विचलित करू शकत नाही. मत्सर नेमक्या याच आंतरिक स्थिरतेवर घाला घालतो.

संस्कृतमधील *‘मात्सर्य’* हा शब्द केवळ दुसऱ्याकडे जे आहे ते मिळवण्याची इच्छा असणे एवढ्यापुरताच मर्यादित नाही, तर दुसऱ्याकडे ते आहे म्हणून स्वतः दु:खीकष्टी होणे असा त्याचा अर्थ होतो. हा सूक्ष्म फरक महत्त्वाचा आहे. आकांक्षा दुसऱ्याच्या यशाकडे पाहते आणि म्हणते, “ते शक्य आहे. मीदेखील त्या दिशेने प्रयत्न करीन.” मत्सर त्याच यशाकडे पाहतो आणि म्हणतो, “ते माझे असायला हवे होते. दैवाने नेहमीच अन्याय केला आहे.”

अडचणी नसणे म्हणजे शांती नव्हे तर आंतरिक स्थिरता असणे ही शांती होय. जेव्हा चेतना स्थिरावलेली असते, जेव्हा आंतरिक जीवनातील प्रत्येक घटक त्याच्या हक्काच्या जागी असतो, तेव्हा अशी स्थिरता असते जी बाह्य परिस्थिती कधीच विचलित करू शकत नाही. मत्सर नेमक्या याच आंतरिक स्थिरतेवर घाला घालतो.

दैवी अन्यायाची ही भावना आपल्या आनंदाचे केंद्र स्वतःच्या बाहेर स्थापित करते आणि त्यायोगे आपल्या शांतीच्या मूळ स्रोताला विषारी बनवते. जेव्हा माझे समाधान हे दुसऱ्यापेक्षा सरस असण्यावर किंवा किमान त्याच्यापेक्षा कमी नसावे यावर अवलंबून असते, तेव्हा मी माझ्या आंतरिक गाभाऱ्याची चावी भेटणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीच्या स्वाधीन केलेली असते. मग दुसऱ्याचे यश हे माझे अपयश ठरते आणि दुसऱ्याचा आनंद हे माझे दुःख बनते. मी इतरांच्या नशिबाचा जणू ओलीस होतो आणि त्याच्या बदल्यात मुळात ज्या शांतीचा मी शोध घेत आहे, तीच खंडणी म्हणून मला मोजावी लागते.

'भक्कम पायाची उभारणी' मध्ये आपण पाहिले होते की संशय स्वतःचे पुरावे कसे धूर्तपणे तयार करतो. तो अविश्वासाला खतपाणी घालणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीची आवर्जून नोंद घेतो आणि विश्वासाला बळ देणाऱ्या प्रत्येक कारणाकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष करतो. मत्सरदेखील अगदी याच लबाडीने नोंद करतो. मत्सरी मन दुसऱ्याकडे असलेल्या प्रत्येक अनुकूलतेची नोंद ठेवते आणि स्वतःच्या वाट्याला आलेल्या प्रत्येक प्रतिकूलतेबाबत आरडाओरडा करते. हे मन हिशोबाची वही अगदी चोख ठेवते, दुसऱ्याच्या बाजूची मालमत्ता उगाचच फुगवून दाखवली जाते, तर तुमच्या स्वतःच्या बाजूला असलेल्या समृद्धीचे मूल्य मात्र हिशोबातून पूर्णपणे बाद केले जाते. या ताळेबंदात नेहमीच तूट दिसते; कारण या हिशोबाच्या वहीचा उद्देश अचूकता - सत्य शोधणे हा नसून त्रस्त करणे हा होता.

साधकांमधील अस्वस्थता

आध्यात्मिक परंपरांमध्ये यावर क्वचितच उघडपणे चर्चा केली जाते परंतु प्रत्येक आध्यात्मिक समुदायाला हे ज्ञात आहे : मत्सर आश्रमाच्या प्रवेशद्वारावर नाहीसा होत नाही, तर तो तिथे अधिक सूक्ष्म रूप धारण करतो.

'आकाशाला गवसणी' यामध्ये आपण चारीजींच्या एका निरीक्षणाचा अभ्यास केला की अध्यात्माचे क्षेत्र इतके मृदू आणि कसदार असते की ते अहंकारासाठी सुपीक जमीन बनते. तीच मृदूता मत्सरासाठीही सुपीक जमीन बनते. भौतिक जगात, मत्सराच्या विषयवस्तू स्पष्ट असतात : पैसा, पद, रूप आणि यश. आध्यात्मिक जगात, हे विषय अधिक सूक्ष्म होतात पण ते तितकेच प्रबळ असतात. सद्गुरूंच्या निकट कोण

आहे? कोणाचे सिटिंग जास्त काळ चालले? कोणाची अवस्था अधिक गहन वाटते? कोणाची दखल घेतली गेली, कोणाला बढती मिळाली किंवा कोणावर जबाबदारी सोपवण्यात आली? कोणाच्या नावाचा उल्लेख केला गेला? हे सर्व आंतरिक विश्वात असलेले *'विषय'* आहेत, आध्यात्मिक जीवनातील इंद्रिय-विषय.

'भक्कम पायाची उभारणी' यामध्ये आपण अष्टावक्रांच्या इशाऱ्याचा संदर्भ दिला होता : *'विषयान्विषवत् त्यज'*. ते आपल्याला सांगतात की ज्याप्रमाणे आपण विषाचा त्याग करतो, त्याचप्रमाणे इंद्रियांच्या *विषयां*चाही त्याग करा. हे बोधवचन येथे पूर्ण ताकदीने लागू होते. बाह्य जगातील प्रलोभने - बाह्य विक्षेप आणि अंतर्गत विक्षेप - संशयामुळे होणारी अंतर्गत झीज याव्यतिरिक्त, साधकांमधील मत्सर त्याच विषाचे तिसरे परिमाण प्रकट करतो.

हे बाह्य जगाचे *विचलन* नाही, जे तुम्हाला स्वतःपासून दूर ओढत आहे.
हा अंतर्मनातील *संशयही* नाही, जो तुमच्या स्वतःच्याच अनुभूतींच्या विरोधात उभा ठाकला आहे.
ही तर मत्सरातून जन्मलेली ती *तुलना* आहे, जी तुमच्या आकलनाला विकृत करते आणि तुमच्यात अस्वस्थतेचे बीज रोवते.

आध्यात्मिक समुदाय आरसेमहाल बनू शकतो, एक तुलना स्थान. असे स्थान जिथे फक्त तुलनाच घडते. जिथे तुम्ही स्वतःच्या प्रवासापेक्षा अन्य सर्वांच्या प्रवासाबद्दल अधिक जागरूक होता. तुम्हाला स्वतःच्या अंत:करणात पाहण्यास मदत करण्याऐवजी, समुदाय अशी जागा बनू शकतो जिथे तुम्ही सतत *बाजूच्या दिशेला पाहत* असता.

ही श्रृंखला अचूक आहे. *'आकाशाला गवसणी'* मध्ये आपण जाणले की अनियंत्रित अहंकार कशा तऱ्हेने आध्यात्मिक पात्रतेचा आभास निर्माण करतो. जेव्हा या पात्रतेचा भ्रमनिरास होतो म्हणजेच जेव्हा अहंकाराला अपेक्षित असलेली गोष्ट दुसऱ्या कोणाला तरी मिळते, तेव्हा मत्सराचा अग्नी प्रज्वलित होतो. आणि एकदा का मत्सर पेटला की त्यातून तुलना जन्माला येते, तुलना स्पर्धा निर्माण करते, आणि स्पर्धा त्या राजकारणाला जन्म देते, जे नष्ट करण्यासाठीच तर आध्यात्मिक जीवनाचा मार्ग निवडला होता. मग, अभिमान छत बांधतो आणि मत्सर घरच जाळून टाकतो.

मूळ कारण

मत्सर हा कधीच, खऱ्या अर्थाने, दुसऱ्या व्यक्तीबद्दल नसतो. तो एका भ्रामक समजुतीबद्दल असतो की तुम्ही जे आहात आणि तुमच्याकडे जे आहे ते पुरेसे नाही. ही अपुरेपणाची जखम आहे, आणि ती स्वतःमध्ये भासणाऱ्या त्रुटी पाहण्यास, दुसऱ्या व्यक्तीचे यश आरसा म्हणून वापरते.

ही तीच जखम आहे जिचा ऊहापोह आपण *‘भक्कम पायाची उभारणी’* यामध्ये केला होता, फक्त आज, आपण ती एका वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहत आहोत. अकरा वर्षे ध्यान करणारी ती साधिका, तिच्या स्वतःच्या रूपांतरणावर विश्वास ठेवू शकली नाही. ती म्हणाली, “हे खरे आहे का?” मत्सरी साधकही, अगदी तशीच चूक करतो. त्याला जे सापडले आहे त्यावर तो संशय घेत नाही परंतु ते पुरेसे आहे, हेच तो नाकारतो.

संशय म्हणतो, “मी जे अनुभवले आहे ते सत्य नाही.”
मत्सर म्हणतो, “मला जे दिले गेले आहे, ते पुरेसे नाही.”

एक विश्वासाचे संकट आहे आणि दुसरे संतोषाचे. दोन्ही गोष्टी आत्म्याला जे आधीच प्राप्त झाले आहे, त्यात आसरा घेण्यापासून रोखतात.

मत्सर ही अहंकाराची सावली आहे, त्याचा अविभाज्य सोबती. *‘आकाशाला गवसणी’* मध्ये आपण अहंकाराचे वर्णन ‘ओळखीचे हरितगृह’ असे केले होते. त्याची सावली - हा मत्सर, दुसऱ्या झाडाला मोकळ्या आकाशात उंच वाढताना पाहणे, सहन करू शकत नाही. तो मत्सर खऱ्या अर्थाने त्या दुसऱ्या झाडाबद्दल नसतोच. तो त्या

मत्सर हा कधीच, खऱ्या अर्थाने, दुसऱ्या व्यक्तीबद्दल नसतो. तो एका भ्रामक समजुतीबद्दल असतो की तुम्ही जे आहात आणि तुमच्याकडे जे आहे ते पुरेसे नाही. ही अपुरेपणाची जखम आहे, आणि ती स्वतःमध्ये भासणाऱ्या त्रुटी पाहण्यास, दुसऱ्या व्यक्तीचे यश आरसा म्हणून वापरते.

छताबद्दल असतो, त्या काचेच्या बंदिस्त जागेबद्दल, जे अहंकाराने बांधले होते आणि आता ते मान्य करणे त्याला सहन होत नाही.

म्हणूनच, दुसऱ्याकडे जे आहे ते मिळवून मत्सराचे निवारण कधीच होऊ शकत नाही; कारण तृप्तीची सीमा सतत पुढे सरकत राहते. ज्याला दुसऱ्याच्या पदाचा हेवा वाटत होता, त्याला तेच पद प्राप्त झाल्यावर अन्य कोणाचा तरी हेवा वाटू लागेल. जखम एखाद्या गोष्टीच्या अभावामुळे नसते. ती त्या भ्रामक समजुतीमुळे झालेली असते की ती विशिष्ट गोष्ट आपल्याला पूर्णत्व बहाल करेल.

हार्टफुलनेसमधील सायंकाळच्या शुध्दीकरणाची प्रक्रिया थेट याच गोष्टीवरचा उपाय होय. जेव्हा आपण रोज संध्याकाळी बसतो आणि दिवसभरातील ठसे पाठीमागून निघून जाऊ देतो, तेव्हा आपण केवळ त्या घटनांनाच नव्हे, तर त्या घटनांशी निगडित आपल्या तर्क-वितर्कांनादेखील मुक्त करत असतो. तुमच्या सहकाऱ्याची झालेली बढती ही एक घटना होती. पण त्याबद्दल ऐकून, तुमच्या छातीत जी जळजळ झाली, तो तुमचा तर्क होता जो तुमच्या अपुरेपणाच्या जखमेने भडकला गेला आणि दुसऱ्याचा फायदा म्हणजे माझा तोटा, या तुमच्या समजुतीतून तो बाहेर आला होता.

परंतु खरी अडचण येथेच आहे, आणि ती *'विभाजित हृदय'* मध्ये आपल्याला जे उमजले होते, त्याचाच पुनरुच्चार करते. शुद्धीकरण तेच काढून टाकते जे सोडून देण्यास हृदय तयार असते. पण जेव्हा एखादी प्रवृत्ती गुप्तपणे खोलवर जपली जाते, जेव्हा मनाचा एखादा कोपरा, छुप्या आसक्तीने तिला कवटाळून बसतो, तेव्हा शुद्धीकरणामध्ये अवरोध उद्भवतो. मत्सर हा अशा संस्कारांपैकी एक आहे जो सोडून देणे महाकठीण असते, कारण आपण मत्सरी आहोत, हे मान्य करणेच लज्जास्पद वाटते. आपण रागाची कबुली देऊ शकतो, आळस मान्य करू शकतो आणि अगदी संशयाचीही कबुली देऊ शकतो; पण मत्सर? 'मला त्या व्यक्तीच्या आध्यात्मिक अवस्थेविषयी मत्सर वाटतो' असे उघडपणे सांगण्यास विनम्रता असावी लागते, त्यासाठी मत्सरी अहंकाराला अनिच्छा असते. ही जखम लपलेलीच राहते, कारण त्या जखमेकडे पाहणे म्हणजे आपल्या स्व-प्रतिमेला तडा गेला आहे, हे मान्य करणे होय. आणि म्हणूनच ती वर्षानुवर्षे आतल्या आत चिघळत राहते. संध्याकाळचे शुद्धीकरण कदाचित तितके खोलवर पोहचू शकत नाही, याचे कारण ते तंत्र प्रभावी किंवा परिपूर्ण नाही असे नाही, तर तुमचे हृदय अजूनही ती जखम सोडून देण्यास तयार नाही.

शांती कशामुळे स्थिर होते

संतोष वा समाधान म्हणजे हतबल होऊन परिस्थितीला शरण जाणे नव्हे किंवा स्वतःला कमी समजून घेतलेला पराभूत स्वीकारही नव्हे. ही प्रगल्भ जाणीव आहे की तुमच्या वाट्याला जे आले आहे, तेच तुमच्या प्रवासासाठी नेमके आवश्यक आहे; कोणा दुसऱ्याच्या प्रवासासाठी नव्हे, तर सर्वस्वी तुमच्या.

बीज झाडाचा हेवा करत नाही. पूर्णपणे बीजरूपी होऊनच कालांतराने ते झाड बनते. दुसऱ्यांच्या रूपांतरणाकडे पाहून या प्रक्रियेची घाई करता येत नाही. ती केवळ टप्प्याटप्प्याने, संयमाने आणि या विश्वासाने जगली जाऊ शकते की विश्वाचे संचालन करणाऱ्या परमेश्वराने तुमच्या आत जे काही पेरले आहे त्यात कोणतीही चूक केलेली नाही.

'उद्दिष्टाची जागृती' यामध्ये, आपण *इकिगाई* ही जपानी संकल्पना समजून घेतली, अस्तित्वाचे प्रयोजन, सकाळी उठण्याचे ठोस कारण. ज्या व्यक्तीला त्याचे इकिगाई सापडले आहे, ती तुलना करत नाही. तुलना तेव्हाच घडते, जेव्हा उद्दिष्ट स्वत: न शोधता, उसने घेतले जाते. तुम्हाला दुसऱ्यांकडे जे आहे त्याचा हेवा वाटतो कारण तुम्ही अजूनही तुमच्यातील त्या अद्वितीय गोष्टीचा शोध घेतलेला नाही. ही उसनवारीने घेतलेली जखम म्हणजे प्रत्यक्षात एक उसनवारीने घेतलेले उद्दिष्ट असते : म्हणजेच, तुम्ही तुमचे आयुष्य दुसऱ्या कोणाच्या तरी संहितेनुसार व्यतीत करत असता, कारण तुम्ही अजून स्वतःची संहिता लिहिलेलीच नसते.

जेव्हा ध्यानात गहनता येते, तेव्हा मत्सरी मनाच्या बाबतीत काहीतरी विलक्षण घडते. त्याला हे दिसू लागते की प्रत्येक व्यक्ती अशा मार्गावरून चालत आहे जो तिच्या

संतोष वा समाधान म्हणजे हतबल होऊन परिस्थितीला शरण जाणे नव्हे किंवा स्वतःला कमी समजून घेतलेला पराभूत स्वीकारही नव्हे. ही प्रगल्भ जाणीव आहे की तुमच्या वाट्याला जे आले आहे, तेच तुमच्या प्रवासासाठी नेमके आवश्यक आहे; कोणा दुसऱ्याच्या प्रवासासाठी नव्हे, तर सर्वस्वी तुमच्या.

स्वतःच्या *संस्कारांनी*, स्वतःच्या संचित ठशांनी आणि स्वतःच्या विशिष्ट अभ्यासक्रमाने आखलेला आहे. ज्याला आपण दुसऱ्याची लाभजनक स्थिती समजतो, ती त्याची सत्वपरीक्षा असू शकते. ज्या गोष्टीला आपण स्वतःमधील उणीव तसेच त्रुटी मानतो, ती आपल्या जीवनातील सर्वात समर्थ गुरू असू शकते. हे विश्व म्हणजे स्पर्धा नाही, तर ती एक शाळा आहे; आणि प्रत्येक विद्यार्थ्याचा अभ्यासक्रम वेगळा आहे.

जर त्या दोन संगीतकारांना हे उमजले असते, तर त्यांना याची प्रचिती आली असती की त्यांच्यातील देवदत्त प्रतिभा ही स्पर्धेसाठी नव्हती. तो स्वर आणि ते तंत्र हे एकाच संगीताचे दोन आविष्कार होते जे एकमेकांशिवाय अपूर्ण आणि एकमेकांच्या अस्तित्वामुळे अधिक समृद्ध होणारे होते. ते प्रतिस्पर्धी नव्हते, तर ते अशा एका सुसंवादाचे दोन अविभाज्य भाग होते, जो केवळ त्यांच्या एकत्र येण्यानेच साकार होऊ शकत होता.

हृदय जे स्वतःची गहनता जाणते

जेव्हा तुम्ही दुसऱ्या कोणाची तरी संहिता वाचणे थांबवता आणि स्वतःची संहिता जगण्यास सुरुवात करता, तेव्हा शांती परतून येते. लेखणी तुमच्या हातात आहेच. वहीचे पान तुमच्या समोर आहे. आता उरते ती केवळ एक जिद्द, तेच लिहिण्याची, जे तुमचे स्वतःचे आहे, शेजारच्या पानाकडे नजरही न वळवता.

बाबुजींनी सर्वात विनम्र व्यक्तीचे वर्णन असे केले आहे की जी राजापेक्षाही अधिक समृद्ध जीवन जगू शकते, असे हृदय जे ‘अद्भुताचेही अद्भुत’ कोणालाही कळू न

जेव्हा तुम्ही दुसऱ्या कोणाची तरी संहिता वाचणे थांबवता आणि स्वतःची संहिता जगण्यास सुरुवात करता, तेव्हा शांती परतून येते. लेखणी तुमच्या हातात आहेच. वहीचे पान तुमच्या समोर आहे. आता उरते ती केवळ एक जिद्द, तेच लिहिण्याची, जे तुमचे स्वतःचे आहे, शेजारच्या पानाकडे नजरही न वळवता.

देता लपवून ठेवते. असे हृदय जगाने थोर मानलेल्या व्यक्तींच्या नशिबाचा कधीच हेवा करत नाही. हे यामुळे नाही की त्याने आपली ऊर्मी दाबून टाकली आहे, परंतु यामुळे की त्याने स्वत:मध्येच खोलवर असे काहीतरी अनुभवलेले असते की इतरांनी गाठलेली बाह्य शिखरे त्याच्यासाठी निरर्थक ठरतात. ती जखम भरून येते, जेव्हा तुम्हाला हा साक्षात्कार होतो की ज्या गोष्टीची तुम्हाला उणीव किंवा त्रुटी वाटत होती, ती तुमच्याकडे कधीच नव्हती, असे नाही. तुम्ही फक्त चुकीच्या दिशेने पाहत होतात.

ज्या हृदयाने स्वतःचीच गहनता अनुभवली आहे, ते हृदय कधीच दुसऱ्याच्या बाह्य झगमगाटाची - बाह्य रूपाची अभिलाषा धरत नाही. ध्यानमग्न होऊन स्वतःच्या अंतःकरणात खोलवर जा, जिथे तुम्हाला असे काहीतरी गवसेल जे या जगात दुसऱ्या कोणाकडेही नाही आणि जे तुमच्याकडून कोणीही हिरावून घेऊ शकत नाही. त्या अवस्थेला पोहचल्यावर, मत्सराचे दमन करावे लागत नाही, त्याला उद्भवण्याचे कारणच उरत नाही.

आपण सारांश पाहूया :

- *‘विभाजित हृदय’* मध्ये, आपण जाणतो की जोपर्यंत आपण सुज्ञपणे निवड करण्यास शिकत नाही, तोपर्यंत इच्छा- वासना आपल्याला विभागतात.

- *‘उद्दिष्टाची जागृती’* मध्ये, जोपर्यंत आपण आग पेटवत नाही आणि आपले उद्दिष्ट शोधत नाही तोपर्यंत जडत्व आपल्याला कुंठित ठेवते.

- *‘भक्कम पायाची उभारणी’* मध्ये, जोपर्यंत आपण आरपार पाहत नाही आणि स्वतःच्या अनुभूतींवर विश्वास ठेवण्यास शिकत नाही तोपर्यंत संशय आपल्याला पोखरत राहतो.

- *‘आकाशाला गवसणी’* मध्ये, अहंकार आपल्याला बंदिस्त करतो, आणि विनम्रता आपल्याला मुक्त करते.

- *‘स्वतःच्या क्षितिजाचा वेध’* यातून आपल्याला हे उमजते की मत्सर आपल्या अंतर्मनाचे होकायंत्र ध्येयावरून विचलित करून बाजूला वळवतो; ज्यामुळे दुसऱ्याचे यश आपल्याला स्वतःची जखम वाटू लागते. मत्सर ही आपल्या स्वतःच्या वास्तवातून उद्भवणारी पीडा नसते, ती तुलनेतून निर्माण होते.

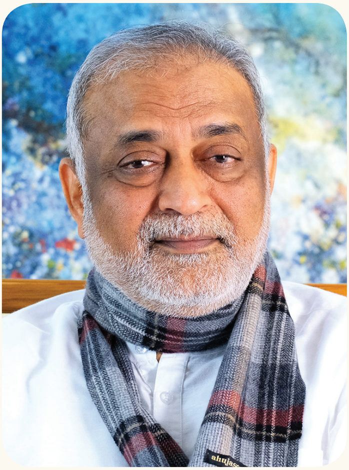
पाच विषे आहेत आणि त्यातील प्रत्येक तुम्हाला ध्येयापासून दूर नेते :
इच्छा-वासना म्हणतात : “मला तिथे जे आहे, ते हवे आहे.”
आळस म्हणतो : “मला जिथे असायला हवे तिथे मी पोहचू शकत नाही.”
संशय म्हणतो : “मी जिथे पोहचलो आहे, ते खरे नाही.”
अहंकार म्हणतो : “मी जिथे पोहचलो आहे, ते माझे आहे.”
मत्सर म्हणतो : “ते जिथे पोहचले आहेत, ती जागा माझी असायला हवी होती.”

या पाचही विषांवरील उतारा म्हणजे ही एकच मूक क्रांती आहे : बिनशर्त, धैर्याने, संपूर्णतः या क्षणात असणे - या हृदयात, या श्वासात आणि या जीवनात, जे केवळ तुम्हालाच दिले गेले आहे; ज्याचे मर्म तुमचा स्वतःचा प्रवासच उलगडेल.

आपल्या स्वतःच्या क्षितिजाचा वेध घ्या आणि आपल्या अद्वितीय वाटेवर धैर्याने वाटचाल करा.

प्रेम आणि 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