

प्रेम आपल्याला पुढे नेत



प्रिय मित्रांनो,

आपल्या आध्यात्मिक प्रवासात आपल्याला अनेक टप्पे पार करणे आवश्यक असते आणि प्रत्येक टप्प्याची अंतिम परिणती आपल्याला सुंदरपणे पुढच्या प्रतलातील प्रवेशासाठी तयार करते. खरेतर प्रत्येक टप्पा हा आपल्या पुढच्या परिमाण किंवा मितीतील विस्ताराचा पाया असतो किंवा दुसऱ्या प्रकारे सांगायचे तर प्रत्येक टप्पा हे कारण असते, जे एक परिणाम घडवून आणते, तो म्हणजे पुढचे प्रतल. तसेच हा परिणाम पुन्हा पुढच्या परिणामाचे कारण बनतो आणि तो त्याच्या पुढच्या आणि हे असेच चालू राहते.

आणि, कारण व परिणामांच्या मालिकांचा हा प्रवाह केवळ एकाच दिशेने जात नाही, कारण मुळात प्रत्येक परिणाम हेच त्या कारणाच्या अस्तित्वाचे प्रयोजन असते. येथे आपण हे पाहूया की आपल्या आध्यात्मिक प्रवासात याची काय भूमिका असते.

जेव्हा आपण या प्रवासास सुरुवात करतो, तेव्हा साधारणपणे आपल्याकडे दैनंदिन जीवनातील उतारचढावांमुळे अस्वस्थ असलेले मन आणि भावना व चिंतांकडे ओढले जाणारे हृदय असते. अशा आंतरिक अस्वस्थतेच्या वातावरणात आनंदी राहणे शक्य असते का? कदाचित काही वेळा असेल, परंतु ज्या क्षणी बाह्य परिस्थितीमुळे एखादी नकारात्मक भावना किंवा प्रतिक्रिया येते, तेव्हा तो आनंद वाच्याने उडून जाणाऱ्या धुरासारखा नाहीसा होतो. तो क्षणभंगूर असतो.

प्रत्येक टप्पा हे कारण असते, जे एक परिणाम घडवून आणते, तो म्हणजे पुढचे प्रतल.

अशा स्थितीत, कारण व त्याचा परिणाम हे आपल्याला गुंतागुत व जटीलतेच्या जाळ्यात अडकवतात. उदाहरणार्थ आपल्याला माहित आहे की, आपण एखाद्या सुंदर गुलाबाच्या प्रेमात पडलो की काय होते : आधी आपण तो पाहतो व त्याची स्तुती करतो, मग पुढच्या वेळी तिथून जाताना जवळ जाऊन त्याचा सुवास घेतो, आणि शेवटी त्याच्या मोहात इतके अडकतो की आपल्याला तो हवा असतो.

एका संताची एक सुंदर गोष्ट आहे जो शांतपणे जंगलात ध्यान करीत असतो. त्याला कोणतीही समस्या नसते आणि सगळे गावकरी त्याचा आदर करीत असतात. त्याच्याजवळ काळजी घेण्यासाठी फक्त एक लंगोटी असते जी तो रात्री धुवून झाडावर वाळत घालत असतो. एकदा एक छोटासा उंदीर त्याची लंगोटी फांदीवर वाळत असताना कुरतङ्ग लागतो व ती लहान लहान होऊ लागते. म्हणून गावकरी उंदीर पळवण्यासाठी त्याला एक मांजर आणून देतात. परंतु मांजर पाळण्यासाठी त्याला दूध देणे आवश्यक असते, म्हणून रोज संध्याकाळी कोणीतरी दूध घेऊन येऊ लागते. शेवटी एक दिवस एक गावकरी म्हणतो, “रोज संध्याकाळी आपला जीव धोक्यात घालून दूध घेऊन येण्यापेक्षा आपण त्यांना एक गाय देऊ”

कारण व त्याचा परिणाम हे आपल्याला गुंतागुत व जटीलतेच्या जाळ्यात अडकवतात.

आता त्या गाईचे दूध काढायला कोणीतरी पाहिजे, जे मांजराला पाजता येईल, मग ते त्या उंदराला पळवेल जो लंगोटी कुरतडत होता, म्हणून ते कामासाठी एक मुलगी पाठवतात. तो त्या मुलीच्या प्रेमात पडतो व संसार सुरु करतो. प्रतिक्रियांच्या साखळीचा एक धबधबा तयार होण्यासाठी एक छोटेसे कारण पुरेसे झाले. कारण व परिणामांविषयीची ही एक सुंदर गोष्ट आहे!

आणि ती विशिष्ट इच्छा पूर्ण झाली आहे की नाही किंवा होण्याजोगी आहे की नाही याने काही फरक पडत नाही, कारण जोपर्यंत ते बीज तुमच्या मनात आहे, तोपर्यंत ते रुजण्याच्या संधीची वाट पाहत राहील. ते अनेक जन्मांपर्यंत तसेच पुरलेले राहील.

आपल्याला आनंद व शांतता देणाऱ्या कारणांबद्दल आपल्या सर्वांच्या स्वतःच्या अशा कल्पना असतात. चांगले मार्क, कुटुंब व मित्रांबोरबरचे समाधान देणारे संबंध, उत्तम कारकीर्द, सुंदर घर, आनंदी मुलेबाळे – यादी खूप मोठी आहे. परंतु अशी शांतता ही सशर्त असते. बाहेर सगळे चांगले आहे यावर अवलंबून असणारी असते. अशा अटी आपल्याला एका मार्गिकेवर घेऊन जातात. ती आपल्याला उदात्त बनवत

नाही, तर उलट आपल्या अटींच्या जाळ्यात अधिकाधिक अडकवत जाते. अशा प्रकारे आपण संस्कार बनवत जातो जे आपल्या पुढील कर्मांचा पाया घालतात. आणि अशा प्रकारची कारण व परिणामांची मार्गिका आपल्याला फक्त बंधनात अडकवत जाते.

त्याएवजी, आध्यात्मिकतेत आपण या गुंतागुतीच्या जाळ्यातून आपली सुटका करून घेऊन, असा उपाय शोधण्याची आस बाळगतो, जो कायमस्वरूपी व बिनशर्त शांतता मिळवून देईल व त्याच वेळी आपल्याला उदात्त बनवत आध्यात्मिक प्रवासात पुढे घेऊन जाईल. मग आपण कारण व परिणामांची अशी उत्क्रांतीकारक मालिका कशी निर्माण करायची?

पहिली पायरी म्हणजे अस्वस्थ मनाची व हृदयाची प्रक्षुब्धता कमी करणे आणि त्याचा होणारा परिणाम म्हणजे आंतरिक शांतता. आपल्या प्रवासातील पहिल्या टप्प्याची परिणती म्हणजे शांतता. जेव्हा आपण अंतरंगातून खरोखरच शांत व समाधानी असतो, तेव्हा आपल्या आजुबाजूला काहीही चालू असले तरी, आपण त्या स्थितीत राहू शकतो. हार्टफुलनेस साधना आपल्याला अशा अवस्थेला आणते जिथे आपण सर्वच परिस्थितीत शांत राहू शकतो.

त्यानंतर पुढचा टप्पा येतो. फक्त आतून शांत असणे पुरेसे आहे का? नाही, ती फक्त पूर्वतयारी आहे, आंतरिक शांत व सुसंवादी स्थिती बाहेर प्रकट करण्याची, जेणेकरून ती बोलणे, वागणे व कृतींमधून व्यक्त होईल. आंतरिक सुसंवाद आपल्या बाह्य वर्तणूकीतून व्यक्त झाला पाहिजे. मग आपण ती शांतता

हार्टफुलनेस साधना आपल्याला अशा अवस्थेला आणते जिथे आपण सर्वच परिस्थितीत शांत राहू शकतो.

बाहेर प्रसारित करू शकतो, जसे गुलाब आपला सुगंध पसरवतो, म्हणजे ती आपण जे काही विचार करू, बोलू किंवा करू त्यातून प्रक्षेपित होईल.

हे शांत हृदय आपल्याला पुढच्या अवस्थेसाठी तयार करते, जी अधिक विशुद्ध किंवा उन्नत अवस्था असते, ज्यात आपल्याला ध्यानादरम्यान वेळोवेळी ‘समाधी’चा अनुभव येऊ लागतो. समाधीचा अर्थ काय, तर अशी अवस्था जी निर्मिती अस्तित्वात येण्याआधी सर्वत्र होती. संपूर्ण संतुलित अवस्था. अनेक वर्षाच्या सरावानंतर आपण ही अवस्था बन्याच वेळा आणि बन्याच काळपर्यंत धरून ठेवायला शिकतो, इतकी की शेवटी ती कायम टिकून राहू लागते.

समाधीच्या अवस्थेसाठी सर्वच प्रयत्नशील असतात.

परंतु या मार्गावर असताना समाधीच्या अवस्था सतत बदलत असतात. समाधीचे निरनिराळे स्तर आहेत. प्रत्येक स्तराचे बुडून जाणे हे वैशिष्ट्य असतेच, परंतु ते चेतनेच्या निरनिराळ्या पातळीवर घडत असते.

समाधीची पहिली अवस्था ही पाषाणतुल्य चेतनेची

असते, जिथे आपल्याला कसलीच जाणीव होत नाही. काय होत आहे याची आपल्याला जाणीव होत नाही. आपण मनाच्या त्या भागात प्रवास करतो जो आपल्या जाणीवेच्या पलीकडे आहे. अशा प्रकारच्या समाधीतून आपण जेव्हा बाहेर येतो, तेव्हा आपल्याला वाटते की आपण हरवून गेलो होतो. दुसऱ्या अवस्थेत आपण स्वप्नवत सुप्तावस्थेत असतो. प्राणाहुतीमुळे आपल्याला अधिक विशुद्ध अवस्थांकडे जलद गतीने जाऊन समाधीच्या उन्नत अवस्थांची अनुभूती घेणे शक्य बनते.

समाधीचा अर्थ काय, तर अशी अवस्था जी निर्मिती अस्तित्वात येण्याआधी सर्वत्र होती. संपूर्ण संतुलित अवस्था.

तिसऱ्या अवस्थेत आपण एकाच वेळी संपूर्ण बुडोलेले व संपूर्ण जागृत असतो. याला ‘सहज समाधी’ म्हणतात आणि ही पुढची अवस्था असते. ही अशी अवस्था असते ज्यात आपण संपूर्ण बूडून गेलेलो असतो आणि त्याच वेळी आजुबाजूच्या गोष्टींचे भानही आपल्याला असते. आपण मूलस्थितीच्या संपर्कात असतो. याला ‘तुरिया’ अवस्था असेही म्हणतात किंवा चेतनेची चवथी अवस्था जिथे सर्वकाही आपल्या दृष्टीपथात असते.

‘सहज समाधी’ ही अशी अवस्था असते ज्यात आपण संपूर्ण बूडून गेलेलो असतो आणि त्याच वेळी आजुबाजूच्या गोष्टींचे भानही आपल्याला असते. आपण मूलस्थितीच्या संपर्कात असतो.

पुढे जाऊन चेतनेची ही अवस्था आपण दिवसभरही ठेवू शकतो. इतर सर्व गोष्टी करीत असताना ध्यानमग्न अवस्थेची जोपासना करून आपण हे साध्य करू शकतो. आपण एकाच वेळी कामावर लक्ष केंद्रित करू शकतो, सभोवतालच्या परिस्थीतीवर, टीव्हीवर, बाहेर जे काही घडत असेल त्यावर, आपल्यामधून वाहत असणाऱ्या प्राणाहुतीवर, त्यावेळी असलेल्या आंतरिक स्थितीवर, एखादी गोष्ट जी आपल्या संरचनेत येणार आहे त्यावर, उठणारे विचार व आपण पुढचे पाऊल काय उचलायला पाहिजे त्यावर आणि तरीही आपल्या आंतरिक आध्यात्मिक अवस्थेशी एकरूप राहू शकतो. या सर्व गोष्टी एकाच वेळी पाहत असूनही आपण शांत असतो. ही समाधी अवस्था आपल्या दैनंदिन क्रियाकलापांदरम्यानही अबाधित राहते.

आता आपण आध्यात्मिक परिमाणाच्या त्या पुढील टप्प्यावर जाण्यास पात्र ठरतो ज्याला लयावस्था म्हणतात. आपण लय पावू लागतो आणि ही लयावस्थेची सुरुवात 'तुरियातीत' अवस्था निर्माण करते. 'तुरियातीत' अवस्थेत उघड्या डोळ्यांनीसुद्धा आपल्याकडे 360 अंशांची चेतना असते. कोणत्याही एका विशिष्ट गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करण्याची गरज नसते. ज्या क्षणी आपण एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करतो, त्या क्षणी ती ध्यानमग्न अवस्था न राहता एकाग्रता बनते.

ही लयावस्थेची सुरुवात 'तुरियातीत' अवस्था निर्माण करते. 'तुरियातीत' अवस्थेत उघड्या डोळ्यांनीसुद्धा आपल्याकडे 360 अंशांची चेतना असते.

जोपर्यंत आपण ती संपूर्ण आंतरिक संतुलनाची अवस्था प्राप्त करीत नाही, तोपर्यंत जीवनात आपण काहीही केले तरी त्यात आत्माला कमतरता जाणवत राहते. एकदा का आपण आपल्या आध्यात्मिक व भौतिक दोन्ही जीवनात ती संतुलित अवस्था प्राप्त केली की खरा आनंद आपोआपच येर्इल. मग आपण आपल्या कार्यात यशस्वी झालो किंवा नाही याने काही फरक पडणार नाही.

अगोदर उल्लेख केलेल्या अवस्थांमध्ये 'अहं' प्रबळ असतो, त्यामुळे सर्वकाही 'मी' भोवती फिरत असते. अगोदर 'माझ्या' समस्या आणि नाट्ये, मग 'माझे' ध्यानातील आंतरिक अनुभव, आणि त्यानंतर 'माझ्या' शांती व परमानंदाच्या स्थिती व अवस्था. हळूहळू जसजसे आपण उच्चतर परिमाणांमध्ये किंवा प्रतलांमध्ये

जातो तसा ‘मी’ विरत जातो व शेवटी अतिशय विशुद्ध
अवस्थेखेरीज त्याचे अस्तित्वच उरत नाही, जिथे आपल्या
चेतनेतून कोणतीच गोष्ट सुटत नाही आणि तरीही आपण
कशावरच लक्ष केंद्रित केलेले नसते. याला लयावस्था
म्हणतात. याला उपस्थिती(प्रेझेन्स) म्हणतात. आपल्याला
स्वतःची जाणीवच नसते.

एका स्तरावरून दुसऱ्या स्तरावर जाण्याची तुलना काही
बाबतीत आपण उपग्रहाच्या अवकाशातील प्रक्षेपणाशी
करू शकतो. अगोदर तो उपग्रह प्रक्षेपकाच्या साहाय्याने
जमिनीपासून वर ढकलला जातो. आणि त्याला
उचलण्यासाठीच या सुरुवातीच्या काही मिनिटातच प्रचंड
प्रमाणात इंधन वापरले जाते. त्यामुळे त्याला पुरेशी गती
प्राप्त होते, जेणेकरून तो पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षणावर मात
करून तिच्या वातावरणाबाहेर निघून जाईल. काही तासांनंतर
पुढचा टप्पा येतो, ज्यात तो त्याच्या प्रक्षेपकापासून अलग
केला जातो व त्याच्या स्वतःच्या कक्षेमध्ये फिरू लागतो आणि अखेरीस त्याच्यावर कोणताही जोर लावला
जाण्याची गरज उरत नाही.

आपल्या प्रवासात आपल्याला उच्च व उच्चतम प्रतलांमध्ये घेऊन जाण्यासाठी लागणारा जोर म्हणजे सतत
विशुद्ध होत जाणाऱ्या प्रेमाची अवस्था. मग प्रश्न उभा राहतो की या संपूर्ण प्रवासात त्यातील उतार-
चढावांसहित आपण या प्रेमात कसे बुडून राहू शकतो? एका वेळी एक पायरी करत जो पाया रचला गेला

आपल्या प्रवासात आपल्याला उच्च व उच्चतम प्रतलांमध्ये घेऊन जाण्यासाठी लागणारा जोर
म्हणजे सतत विशुद्ध होत जाणाऱ्या प्रेमाची अवस्था.

आहे त्याचा विचार करा. पहिली पायरी म्हणजे, प्रवासाच्या सुरुवातीलाच बिनशर्त शांती व आनंद खन्या
अर्थाने स्थापित करणे. त्याचा परिणाम असा होतो की ते प्रेम आता बाह्य अनिश्चिततांनी विचलित होत
नाही. परंतु मग आंतरिक अनिश्चिततेने प्रेम कसे प्रभावित होते? आपला आंतरिक प्रवास मिनिटा मिनिटाला
बदलत असतो व तो बदल कधी कधी आंतरिक प्रक्षुब्धता निर्माण करतो. तर प्रेमानेसुद्धा अशी पातळी

हव्हूहव्हू जसजसे आपण उच्चतर
परिमाणांमध्ये किंवा प्रतलांमध्ये
जातो तसा ‘मी’ विरत जातो व
शेवटी अतिशय विशुद्ध अवस्थेखेरीज
त्याचे अस्तित्वच उरत नाही, जिथे
आपल्या चेतनेतून कोणतीच गोष्ट
सुटत नाही आणि तरीही आपण
कशावरच लक्ष केंद्रित केलेले नसते.
याला लयावस्था म्हणतात. याला
उपस्थिती(प्रेझेन्स) म्हणतात.

गाठली पाहिजे जिथे ते आंतरिक बदलापासून स्वतंत्र असेल. याचा आपल्या अनुभवांच्या संदर्भात काय अर्थ आहे? सुरुवातीला आपण सुंदर अनुभव व परमानंदाच्या मागे लागतो परंतु कालांतराने आपल्याला कळते की ती खरी गोष्ट नाही - प्रेम हे आनंदी वाटण्याशी संबंधित नाही आणि समाधी म्हणजे आनंदात बुद्धून जाणे नाही, शांतीसारखेच प्रेमही अनुभवांवर अवलंबून नसते.

निरनिराळे टप्पे कसे उलगडतात हे सारांशाने सांगायचे तर :

आपण आंतरिक अस्वस्थेपासून सुरुवात करतो व सकारात्मकपणे आंतरिक शांतीच्या दिशेने पुढे जातो.

नंतर आपण त्या आंतरिक शांतीचा विस्तार करतो, जेणेकरून ती शांती आपण बाहेर करीत असलेल्या प्रत्येक कृतीतून दिसून येईल.

त्यानंतर आपल्याला कधीकधी समाधी अनुभवास येते, मग जरा जास्त वारंवार व मग कायमस्वरूपी.

आपण समाधीच्या निरनिराळ्या स्तरांमधून पुढे जातो - पाषाणतुल्य समाधीपासून, स्वप्नवत व मग जागृत समाधीपर्यंत व या सर्वकाळात ध्यानादरम्यान आंतरिक लक्ष व बुद्धून जाण्याची अवस्था अबाधित ठेवतो. याला 'तुरिया' स्थिती म्हणतात.

आणि जेव्हा आपण ती अवस्था आपल्या संपूर्ण जागृत व झोपेच्या काळात धरून ठेऊ शकतो तेव्हा त्याला अवस्था म्हणतात. जिथे सर्वकाही आपल्या दृष्टीसमोर असते व आपण सर्वांमध्ये लय पावलेले असतो.

त्याच्याही पुढे जाऊन आपण खन्या लयावस्थेसाठी पात्र बनतो.

नवलाची बाब म्हणजे ते कारण जे आपल्याला एका स्तरावरून दुसऱ्या स्तरावर ढकलत जाते, ते एकच राहते - लक्ष केंद्रित करणे, साधना, आत्यंतिक आवड, शुद्धता, विनम्र प्रार्थना आणि गुरुला समर्पण या सर्वांच्या मुळाशी असते ते प्रेम. ते झाडाच्या वाढीसारखे असते : बिजाला पाणी लागते, अंकुराला पाणी लागते, रोपट्याला पाणी लागते आणि मोठ्या झाडालाही पाणीच लागते.

ते कारण जे आपल्याला एका स्तरावरून दुसऱ्या स्तरावर ढकलत जाते, ते एकच राहते - लक्ष केंद्रित करणे, साधना, आत्यंतिक आवड, शुद्धता, विनम्र प्रार्थना आणि गुरुला समर्पण या सर्वांच्या मुळाशी असते ते प्रेम.

तर सारांश असा :

प्रेम हे ते इंधन आहे जे आपल्याला पुढे ढकलते.

लयावस्थेच्या परिपक्तेला गती मिळते ती केवळ आणि केवळ प्रेमामुळे.

या प्रेमाच्या महासागरात प्रेमी व प्रमिका नावालाच उरतात. प्रेमी, प्रमिका आणि प्रेम या तिन्ही गोष्टी एक होऊन जातात.

प्रेम व आदरासहित

कमलेश पटेल

30 एप्रिल 2018

कान्हा शांतीवनम

प्रेम हे ते इंधन आहे जे आपल्याला पुढे ढकलते.

लयावस्थेच्या परिपक्तेला गती मिळते ती केवळ आणि केवळ
प्रेमामुळे.

या प्रेमाच्या महासागरात प्रेमी व प्रमिका नावालाच उरतात.

प्रेमी, प्रमिका आणि प्रेम या तिन्ही गोष्टी एक होऊन जातात.

पूज्य श्री बाबुजी महाराजांच्या 119व्या जयंती निमित्त