१० नोव्हेंबर - ९ डिसेंबर

WPP License No. : MR/Tech/WPP-221/East/2023-25
License to post without Prepayment
Post Regd.No. MCE/126/2023-25
RNI No. MAH MAR 2007 / 19112
Date of Posting : 28/11/2023

शैव प्रबोधन

दिपावली विशेषांक २०२३
पृष्ठ - १५०
वर्ष १७ वे - अंक १० वा
स्वागत मुल्य : १५/-

गौरवयुक्त अभिमानास्पद सुवर्ण क्षण

चंद्रयान - ३

स्वामी असे माऊली विपरीत केवि करतील ?

डॉ. नमिता देशमुख
असोशिएट प्रोफेसर,
वालावलकर मेडिकल कॉलेज, चिपळूण

माणूस हा जरी अमान्य करीत असला तरी तो एका आध्यात्मिक पथावर चालतच असतो. जाणते आजाणतेपणे आपला हा प्रवास सुरूच असतो. फक्त बाह्य जग हेच सत्य मानून आपले व्यवहार आपण करत असतो, आणि 'आध्यात्म' हे देवधर्म करण्यापुरत मर्यादीत राहतं. त्यातुनच सुख-दुःख, यश-अपयश, पाप-पुण्य, बरे-वाईट ह्या संकल्पना आपण स्वीकारत असतो. त्यात चूक असे काही नही. पण लोक सोयीप्रमाणे ह्या व्याख्या बदलतात. व्याख्या बदलली की व्यवहार ही बदलतो आणि अपेक्षाभंग होतो. तुलना, ईर्ष्या वाढते, स्वता:वरचा विश्वास कमी व्हायला लागतो, आणि उदासीनता, नैराश्य याने मन ग्रस्त होते (negative emotions). सतत विचार करणे हा आजार झाला आहे. अश्या अतिविचार करण्याच्या सवयीमुळे आणि सतत negative भावना जोपासल्यामुळे, रोजच्या व्यवहारावर फरक पडतो. आपण सदैव घडलेल्या चुका, मिळालेले अपयश किंवा येणाऱ्या भविष्याची काळजी करत राहतो.

आजकाल या negative emotions चे प्रमाण वाढून कित्येक लोकांना नैराश्य येतं. नवीन पिढी तर मोबाइल आणि इंटरनेट ह्यालाच आपले विश्व समजायला लागली आहे. इंटरनेटमुळे जग जरी जवळ आले असले तरी माणसं दुरावली आहे, हे तर आपण रोजंच अनुभवतो. आपल्याला नेमकं काय वाटतय? हे सांगायलाच कुणी नसतं. त्यामुळे ह्या अतिविचारच्या चक्रव्यूहात आपण आणखीनच अडकून बसतो. त्यातून बाहेर पडायला खरं तर कुणाच्या सपोर्ट ची आपल्याला गरज असत पण योग्य ते मार्गदर्शन मिळतंच असं नाही. भरकटलेले चित्त, अस्थिर मन यातून आणखी चुका होतात. अश्या मनस्थितीत कुणावरही विश्वास ठेवता येत नाही. मनसोपचार तज्ञांकडे गेलो तर लोकं आपल्याला वेड्यात काढतील ही भीती असते. पण योग्य तो सल्ला आणि सपोर्ट योग्य वेळेत मिळाला नाही तर, मानसिक आजार वाढून, औषधांशिवाय हा आजार बारा होणे केवळ अशक्यच. भावनांची गुंतागुंत, घालमेल, असंतुलन हेच पुढे चालून नैराश्याचे रूप घेते. ती वेळीच सोडवणे आणि सकारात्मक विचार करण्याची सवय लावणे फार गरजेचे आहे. त्यासाठी आपल्याला स्वत:त आंतरिक बदल घडवणे, बाह्य जगाच्या तुलनेत जास्तीत जास्त आपल्याच आत डोकावणे, हे आवश्यक आहे. रोज आयुष्याच्या कसोटीतून धडे घेत स्वत:ला उत्तमोत्तम बनवणे हेच खरे आध्यात्म. आपली तुलना इतरांशी करण्यापेक्षा आपल्याच भूतकाळाशी करून, मी आज काय नवे शिकलो किंवा आज मी कसं स्वता: ला इम्प्रूव करू शकतो याचा विचार करून, प्रगती करणे म्हणजे खरे अध्यात्म. हा प्रवास बहुतांशी आंतरिक असतो. तरीसुद्धा कधी कधी कसोटीचे असे प्रसंग उद्भवतात की आपला आत्मविश्वास डगमगतो, आपण करतोय हे चूक की बरोबर? (self-doubt) हा प्रश्न पडायला लागतो, तेंव्हा खरच कुणीतरी हात धरून योग्य मार्गावरून चालवावं असं वाटतं. स्वता: वरचा विश्वास डळमळीत झाला की अश्या शक्तीची साथ आवश्यक असते जिच्या सामर्थ्याला कुठलीच सीमा नाही. आणि नेमक्या ह्याच वेळी स्वामी भक्ताच्या आयुष्यात आशेचा किरण म्हणून प्रवेश करतात. हा हात घट्ट धरला की सगळा मानसिक कोलाहल शमतो आणि चित्त शांत होते. स्वामींना येणाच्या वैज्ञानिक काळाची पूर्ण कल्पना असल्यामुळे त्यांनी त्यांचा संदेश केवळ विज्ञानावर विश्वास ठेवणाऱ्या देवाला न मानणाच्या लोकांनाही समजेल अश्या पद्धतीने दिला आहे.

''नि: शंक हो निर्भय हो माना रे'' सर्वात पहिले काम जे आपल्याला करायचे आहे ते हे की मनातली भीती पूर्णपणे काढून त्या जागी विश्वास भरायचा आहे, जेणेकरून चित्त शांत होऊन योग्य निर्णय घेणे, योग्य तेच वर्तन करणे आपल्याला सहज शक्य होईल. 'शंका' आणि 'भीती' हे माणसाचे असे शत्रू आहेत जे त्याला चुकीचे वागायला भाग पाडतात, ज्याला स्वता:वर किंवा आपल्यापेक्षा मोठी शक्ति अस्तीत्वात आहे जी आपले सदैव रक्षण करते, त्या शक्तिवर विश्वास असतो कधीही घाबरत नाहीत किंवा शंकेला थारा देत नाहीत. ज्यांचा आत्मविश्वास कमी आहे त्यांनी दुसऱ्या वाक्याकडे लक्ष द्यावे. प्रचंड स्वामी बळ पाठीशी, आश्वासन देणारे हे वाक्य रोज म्हटल्यामुळे आपला आत्मविश्वास वाढीस लागतो आणि प्रचंड उभारी येऊ लागते.

''अशक्य ही शक्य करतील स्वामी'' ह्या वाक्यातून स्वामी, 'अजूनही आशा आहे, थकू नकोस, प्रयत्नांची कास

सोडू नकोस, तुला जारी अशक्य वाटत असले तरी काहीही अशक्य नाही, सगळं शक्य होईल' असाच संदेश देतात, जेणेकरून आपण Miracle Mind-set अंगीभूत करण्यास आपल्याला मदत होते. नवीन उमेद रोज मिळते. कित्येक स्वामीभक्तांचे हेच अनुभव आहेत की तारक मंत्र म्हटला की कुठूनतरी बळ मिळतं. अथक प्रयत्न केले तर हवे ते घडेलच हा विश्वास हळू हळू वाढत जातो.

आई आपल्या बाळाचे अहित कधी करत नाही, तसेच स्वामी आपली माऊली आहे हे जर मानले, तर आपले विपरीत होऊ न देण्याची जबाबदारी ही त्यांचीच असते. ''नको घाबरू, तू असे बाळ त्यांचा.'' हा ही महत्त्वाचा संदेश. त्यामुळे, कधी कठीण प्रसंगी मन डगमगले, सगळं संपलं असे वाटले, आता आपल्यासोबत काहीतरी वाईट होईल अशी भीती वाटायला लागली तर अश्या विचारांपासून दूर जणायसाठी आपण आपल्या मनाला नक्की आठवण करून द्यावी, आपल्या मनाला विचारावे 'स्वामी असे माऊली विपरीत कसे करतील?' जेव्हा आपण आपल्या मनाला असे चॅलेंज देतो, नकारात्मक विचार पटकन पळून जातात, साशंक मन स्वछ होतं. एकदा का विचार चक्रांमधून बाहेर पडता आलं की सगळं स्वछं दिसायला लागतं आणि कळायला ही लागतं. हयालाच 'clarity of thoughts' म्हणता येईल. विचारांवर ताबा मिळवण्यासाठी ही एक चांगली युक्ति आहे. सुरुवातीला एकदा म्हणून होणार नाही. सातत्याने याचा वापर केल्याने ही कला अवगत होतेच.

''नको डगमगू स्वामी देतील साथ'' असे म्हणताच विचारांचं वादळ थांबत आणि शंका, भीती यासारखा काचरा मनाच्या तळाशी जाऊन स्थिरावतो. तारक मंत्र म्हंटल्याने व त्याप्रमाणे, विचारांवर ताबा मिळवायला शिकल्याने कुठून तरी मदत मिळते, आशेचा किरण दिसतो, उभारी येते असे कित्येकांचे अनुभव आहेत, ''वसे अंतरी स्वामी शक्ति काळू दे'' तर स्वामी शक्ती म्हणजे काय हे आधी समजून घेतले पाहिजे. अशक्य ही शक्य करण्याची शक्ती, चमत्कार करण्याची शक्ती - म्हणजे स्वामी शक्ती. कित्येक स्वामी भक्त सांगताना आपण ऐकतो की जिथे माणसाचे प्रयत्न संपतात तिथून स्वामीचे चमत्कार सुरू होतात. चमत्कार म्हणजे तरी काय? तर आपल्याला हवं ते मिळवणे म्हणजे चमत्कार. ती गोष्ट कितीही असाध्य वाटत असली तरी ती मिळवणे म्हणजे चमत्कार. ह्याचाच दुसरा अर्थ असाही होतो की आपलं आयुष्य आपण स्वता: घडवण्याची शक्ती म्हणजे स्वामीशक्ती. तर ही स्वामिशक्ती दुसरीकडे कुठे ही नसून आपल्याच अंतरी आहे. अंतरी असणे म्हणजे अश्या ठिकाणी असणे जिथे अजून आपण पोहोचलो नाहीये. तिथपर्यंत पोहोचण्याच्या प्रवासाला जीवन किंवा अध्यात्म असे आपण म्हणू शकतो. कितीतरी संत, महात्मे, ज्ञानी लोकं तिथपर्यंत पोहोचले आहेत. त्या सर्वांची शिकवण, त्यांनी निर्माण केलेले साहित्य जर आपण अभ्यासिले तर 'जगायचे कसे', चांगल्या सवयी कोणत्या, ह्यावरच त्यांनी समाजप्रबोधन केले आहे. कारण ह्याच मार्गावरून जाऊन- आंतरिक बदल, विचारांवर ताबा आणि विश्वास देव सापडतो, अंतर्मनातील शक्तीची जाणीव होते. आणि म्हणूनच देव हा आपल्या अंतरी आहे असे आपण सहज बोलून जातो, तो देव म्हणजेच ती शक्ती आपल्याच ठायी असते, मग बाह्य जगाचे भय असण्याची गरजच काय? म्हणून स्वामी विचारतात ''उगाची भितोसी?''

''विभूति नमन नाम ध्यानादी तीर्थ, स्वामीच या पंचामृतात (काही लोकं पंचप्राणामृतात असेही म्हणतात)'' वरकरणी बघता हे वाक्य वाचल्यावर असं वाटतं की स्वामी म्हणताहेत की स्वामींचा वास त्यांच्या विभूति आणि तीर्थात आहे. स्वामींना मिळवायचे तर विभूति घेतलीच पाहिजे आणि तीर्थ प्राशन केलेच पाहिजे. पण स्वामिलीला जर अभ्यासिल्या तर लक्षात येतं की स्वामी पुढारमतवादी होते. सोवळे ओवळे पाळणे त्यांना फारसे आवडायचे नाही. ही बाब लक्षात घेता वरच्या वाक्याचा अर्थ असाही होतो की त्यांना प्रेमभावे नमस्कार करणे आणि ध्यान (meditation) करणे (अंतरी डोकावणे) या द्वारे त्यांची कृपा प्राप्त होते. विभूति हीच नमन आहे आणि नाम जप हेच खरे ध्यान (meditation). म्हणजे स्वामी एक सुलभ प्राप्य दैवत आहे. बाह्य जगातील स्वामींना काहीही अर्पण करण्याची गरज नाही. हाही अर्थ सुंदरच आहे. पण त्याही पुढे जाऊन जर 'पंचप्राणमृत' हा शब्द आपण वरच्या वाक्यात बसवला तर त्याचा असाही अर्थ होतो की 'विभूति नमन नाम ध्यानादी तीर्थ' ह्या कशाच्या ही नादी न लागता हे जारी आपण समजलो की आपल्या शरीराच्या पंचप्राणात (प्राण, व्यान, अपान, उदान, समान) स्वामींचा वास आहे. मग निरर्थकच आपण बाहेर देव शोधतो, आपल्या संकटांवर उपाय शोधतो आणि वेळ वाया घालवतो. आपल्या प्रश्नांची उत्तर आपल्याचकडे तर आहेत. अंतरी डोकावण्याचा काय तो अवकाश. स्वामी हा मार्ग आपल्यासाठी मोकळा करू शकतात. बसल्या जागी स्वामींची आठवण केल्यास (मानसपूजा) किंवा नामजप केल्यास, तेही शक्य न झाल्यास फक्त आपल्या अडचणी त्यांना सांगूनसुद्धा, आपण आपले प्रश्न सोडवू शकतो. अडचणींचा गुंता आपोआप सुटतो. संकटात बाह्य जगात उपाय शोधण्यापेक्षा स्वता: वर म्हणजेच स्वामींवर विश्वास ठेवायला हवा कारण माणसाच्या पंचप्राणात स्वामींचा वास आहे.

''खरा होई जागा श्रद्धेसहित'' इथे जागे होणे म्हणजे जागरूक होणे. जागरुकता- आपल्या विचारांची, वेळीच त्यांना ताब्यात आणण्याची आणि आपले आयुष्य आपणच घडवू शकतो ह्या सुप्तशक्तीची . ह्यालाच खरे जागे होणे म्हणता येईल. जिथे आपली विचारांवर ताबा मिळवण्याची शक्ती कमी पडते, तिथे स्वामींवर असलेली आपली श्रद्धा, आपला विश्वास हे काम सहज करून जातात. त्यामुळे जागरुकतेला श्रद्धेची जोड ही हवीच, ज्यायोगे आपण कणखर बनतो आणि सर्व संकटांचा सामना सहज करू शकतो.