

स्वयंचलितता

प्रिय मित्रांनो,

बाबूजी महाराज त्यांच्या संदेशांमधून आपल्याला स्वयंचलितता स्थापित करण्यासाठी प्रेरणा देतात. मूलतः ते आपल्याला आपली दैनंदिन साधना ठराविक वेळी करून त्यात नियमितता आणण्यासाठी आमंत्रित करतात. नियमित वेळापत्रक पाळणे हे स्वास्थ्याच्या दृष्टीनेसुद्धा लाभदायक असते, ज्यात ठराविक वेळी खाणे व झोपणेही समाविष्ट आहे. एखादी कृती दररोज ठराविक वेळी करीत राहिल्याने त्या ठराविक वेळेला ती कृती नैसर्गिकपणे आणि आपोआप घडते व अशा प्रकारे आपल्या संरचनेमध्ये एक जैविक घड्याळ स्थापित होते. हे एक साधे नैसर्गिक सत्य आहे.

पहिली पायरी

जेव्हा तुम्ही एखादी कृती नियमितपणे करता, तेव्हा तुमच्या संरचनेसाठी ती मुख्य गोष्ट बनते, तुमचे मन त्यासाठी तयार असते. तुम्ही नियमितपणे ध्यान केले तर तुम्हाला त्यासाठी एवढा संघर्ष करावा लागणार नाही. दररोज सकाळी ठराविक वेळी ध्यान करण्याची सवय विकसित केल्याने तुम्ही आपोआप ध्यानात शिराल, तुम्हाला फारसे प्रयत्न करावे लागणार नाहीत आणि जर बाबूजींनी सांगितलेल्या पहिल्या सूत्राप्रमाणे तुम्ही ध्यान सूर्योदयापूर्वीच पूर्ण केले, तर ती प्रक्रिया अधिकच नैसर्गिकपणे होत असल्याचे तुम्हाला आढळेल.

खरेतर वेळेच्या बाबतीत नियमितता आणण्याची प्रक्रिया ही तर केवळ पहिली पायरी आहे. ती स्वयंचलिततेच्या बाबूजींना अभिप्रेत असलेल्या अर्थाच्या केवळ पृष्ठभागाला

स्पर्श करते. तरीसुद्धा आपल्यापैकी बहुतेक जणांना ही पहिली पायरी स्वीकारण्यासाठी सुद्धा स्पष्टीकरणाची गरज भासते कारण बहुतेक वेळा स्वयंचलिततेचा चुकीचा अर्थ घेतला जातो. स्वयंचलित कृतीचा अर्थ आपोआप किंवा रोबोटप्रमाणे, यांत्रिकपणे किंवा निर्जीवपणे केलेली कृती असा नाही. आपल्या स्वातंत्र्याला आळा घालण्याऐवजी उलट ती आपल्याला अधिकाधिक स्वातंत्र्यासाठी तयार करते. उदाहरण म्हणून जर तुम्ही निसर्गाचे कार्य पाहिलेत तर तुम्हाला कळून येईल की निसर्गाच्या हालचाली स्वयंचलित असतात. पाऊस पाडायचा अथवा नाही पाडायचा हे ढग ठरवत नाहीत. निसर्गामध्ये निवडीला वाव नसतो. प्रत्येक गोष्ट अगदी नैसर्गिकपणे आपोआप घडत जाते.

आपल्या कृतींनाही हे लागू पडते. याचे अगदी टोकाचे उदाहरण म्हणजे अंतराळवीर, ज्यांना अवकाशातील सफरीचे स्वातंत्र्य उपभोगण्यासाठी स्वतःच्या सवयींमध्ये अत्यधिक स्वयंचलितपणा आणावा लागतो. आपल्यापैकी बहुतेकांना वाहन चालवताना लागणाऱ्या स्वयंचलितपणाची गरज लक्षात येईल. सरावाशिवाय एकाच वेळी अनेक कामे करणे आपल्याला अवघड जाईल. एकाच वेळी स्टिअरिंग फिरवणे, ॲक्सलरेटर आणि ब्रेकचा वापर करणे, गियर्स बदलताना क्लचचा वापर करणे, समोरच्या आणि बाजूच्या आरशामध्ये पाहणे, इंडिकेटर देणे, गाडी चालवणे व त्याच वेळेला संवाद करणे किंवा संगीत ऐकणे किंवा बातम्या ऐकणे. हवी तिथे गाडी चालवण्याचे स्वातंत्र्य उपभोगण्यासाठी आपल्याला स्वयंचलिततेवर अवलंबून राहावे लागते.

सहजता प्राप्त करण्यासाठी आधी प्रयत्नांची पराकाष्ठा आवश्यक असते

आपण ही मनरहित अवस्था परिपूर्णतेच्या अगदी उच्चतम स्तरावर घेऊन जाऊ शकतो, जिचे वर्णन पतंजलींनी योगसूत्राच्या सुरुवातीला योगाच्या व्याख्येच्या स्वरूपात अतिशय सुंदरपणे केलेले आहे :

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

योग ही अस्तित्वाची अशी दशा आहे ज्यात मनाची निवड करण्याची

वैचारिक क्रिया हळूहळू मंदावत जाऊन पूर्णपणे थांबते.

परिपूर्णतेच्या आदर्श स्थितीमध्ये सुधारणेसाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्नांची गरज नसते. जितकी अधिक मानसिक दखल तितकी कामांमधील परिपूर्णता कमी. महान बासरीवादक झोपेतून उठवल्यावरही तितक्याच कुशलतेने बासरी वाजवेल. तो अर्धवट जागा असेल, त्याचे मन पूर्णपणे क्रियाशील नसेल, परंतु तुम्ही त्याच्या हातात बासरी ठेवल्यावर ती फुंकण्याची व

त्यावरून बोटे फिरवण्याची क्रिया चालू होईल. ते रागाचा कोणता तुकडा वापर करीत आहेत हे कदाचित ओळखू शकणार नाहीत, परंतु ऐकणाऱ्याला कलेची उपस्थिती जाणवेल. त्यांची संगीतकला स्वयंचलित झालेली आहे. तिला आता मानसिक निवडीची गरज भासत नाही.

काही स्थितींमध्ये जेव्हा विचार करण्याची गरज नसते, तेव्हा विचार करणारा अदृश्य होतो. याला मानसशास्त्राच्या भाषेत स्लो स्टेट किंवा त्या झोनमध्ये असणे असे म्हणतात, ज्यात एखादी तज्ञ व्यक्ती तिच्या कौशल्यात इतकी खोलवर बुडून जाते की तिचे आत्मभान हरपते. त्या कुठे जातात? त्या त्यांच्या कार्यात लय पावतात.

बास्केटबॉल खेळाडूला बऱ्याच वेळेला हे गणित मांडण्यासाठी वेळ नसतो कि मी बॉल इथून टाकावा की तिथून टाकावा? त्यांनी निवड करेपर्यंत संधी हुकलेली असते. त्यांच्या क्रिया प्रतिक्रिया आणि स्वयंचलित असाव्या लागतात. ते या स्वयंचलितपणाच्या स्थितीपर्यंत कसे येतात? या स्थितीपर्यंत येण्यासाठी तयारी म्हणून त्यांनी केलेल्या प्रयत्नांची आपण दखल घेतली पाहिजे. सहजता प्राप्त करण्यासाठी आधी प्रयत्नांची पराकाष्ठा आवश्यक असते. एक बासरीवादक अनेक वर्षे सराव करण्यात घालवतो. त्यांच्या कलेच्या प्रत्येक पैलूवर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी बऱ्याच वेळा संघर्ष करतो. बास्केटबॉलचा खेळाडू हजार वेळा सराव करतो, प्रत्येक कोनातून, जेणेकरून त्याच्या क्रिया गरजेच्या वेळी स्वयंचलितपणे घडतील.

चेतनेवर प्रभुत्व मिळवणे

आध्यात्मिकतेमध्ये आपल्याला खुद्द चेतनेवरच प्रभुत्व प्राप्त करायचे असते. चेतनेच्या वर्णपटाला इंद्रधनुष्यासारखे समजा, ज्यात प्रत्येक रंग चेतनेच्या विशिष्ट वारंवारीततेचे (फ्रिक्वेंसी) प्रतिनिधित्व करतो. आपल्या भौतिक जीवनात आध्यात्मिक स्तरांचा समावेश करण्याची योजना आपल्याला अशा स्थितीपर्यंत आणण्यासाठी आहे, जिथे आपण चेतनेच्या कुठल्याही वारंवारितेपर्यंत गरजेनुसार आपोआप पोहोचू शकतो. बाबूजी याचे प्रत्यक्ष

स्वयंचलित कृतीचा अर्थ आपोआप किंवा रोबोटप्रमाणे, यांत्रिकपणे किंवा निर्जीवपणे केलेली कृती असा नाही. आपल्या स्वातंत्र्याला आळा घालण्याऐवजी उलट ती आपल्याला अधिकाधिक स्वातंत्र्यासाठी तयार करते. उदाहरण म्हणून जर तुम्ही निसर्गाचे कार्य पाहिलेत तर तुम्हाला कळून येईल की निसर्गाच्या हालचाली स्वयंचलित असतात. पाऊस पाडायचा अथवा नाही पाडायचा हे ढग ठरवत नाहीत. निसर्गामध्ये निवडीला वाव नसतो. प्रत्येक गोष्ट अगदी नैसर्गिकपणे आपोआप घडत जाते.

उदाहरण होते. एखाद्या क्षणी ते विस्मृतीच्या स्थितीत गेल्यासारखे वाटत, जी केंद्राची स्थिती आहे आणि थोड्याच वेळात ते अभ्यासींची भरभरून करमणूक करताना दिसत. त्यांच्या चेतनेची वारंवारिता कार्याच्या गरजेशी सतत जुळवून घेत असे. ऑफिसमधील त्यांच्या वरिष्ठ व कनिष्ठ लोकांशी ते कशा प्रकारे संवाद करत असतील याची आपण केवळ कल्पना करू शकतो. हे सर्व आपोआप घडत होते. इतका नैसर्गिकपणा त्यांच्यात होता.

चेतनेच्या एखाद्या वारंवारीतेमध्ये आपोआप जाणे शक्य होण्यासाठी आपण अगोदर त्यावर प्रभुत्व मिळवलेले असावयास हवे. जोपर्यंत आपण चेतनेच्या एखाद्या वारंवारीतेपर्यंत पोहोचून तिच्या पलीकडे गेलेले नसू, तोपर्यंत हवे तेव्हा आपण तिथे पुन्हा भेट देऊ शकत नाही. एखाद्या बास्केटबॉलपटूला ज्याप्रमाणे योग्य वेळी योग्य फेक साधण्यासाठी अगोदर प्रत्येक फेकीचा सराव करावाच लागतो, त्याचप्रमाणे आपल्याला गरजेनुसार त्यात या वारंवारीतेशी जुळवून घ्यायचे असेल, तर अगोदर चेतनेच्या प्रत्येक स्तरावर प्रभुत्व मिळवावे लागते.

एखाद्या विशिष्ट वारंवारीतेत झेप घेणे केवळ तशी इच्छा बाळगून किंवा प्रार्थना करून साध्य होणार नाही. आपण फिरून फिरून सर्वात महत्त्वाच्या अशा सरावाच्या पैलूकडे येतो. सरावाशिवाय आपण प्रतिक्षिप्त क्रिया निर्माण करू शकत नाही. सायकल चालवणे, फुटबॉल खेळणे किंवा एखादे वाद्य वाजवणे यात सराव हा कळीचा मुद्दा आहे. आणि सराव म्हणजे काय सहजता किंवा प्रयत्नविरहितता साधण्यासाठी अगोदर प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणे.

प्रयत्न, प्रयत्नविरहितता आणि कर्तेपणा

चेतनेवर प्रभुत्व मिळवण्याचे आपले प्रयत्न कदाचित आपल्याला मी कर्ता आहे या भावनेकडे घेऊन जातील. प्रयत्नांच्या जोडीला उत्पन्न होणारी ही भावना म्हणजे अहंकाराचे तंतोतंत वर्णन आहे. अहंकार शब्दाच्या व्युत्पत्तीमधून आपल्याला हे दिसून येते. अहम म्हणजे मी आणि कार हा शब्द कर म्हणजे करणे या मूळ धातूपासून येतो. याप्रमाणे पाहिल्यास अहंकाराचा शब्दशः अर्थ मी कर्ता (आहे) असा होतो. प्रयत्नपूर्वक केलेले ध्यान आणि त्याच्या जोडीला येणारी कर्तेपणाची भावना केवळ अहंकाराला बळकट करते. ही गोष्ट ध्यानाच्या मूळ उद्देशालाच असफल करते.

सरावामध्ये स्वयंचलितपणाचा खरा अर्थ आहे, तुमचा कर्तेपणा किंवा अहंकार हस्तांतरित करणे. हे कसे शक्य होते? हे तेव्हा घडेल, जेव्हा जितके तुम्ही एखाद्या कृतीबद्दल जागरूक असता, तितके तुम्हाला वाटते की हे तुमच्याव्यतिरिक्त इतर कोणत्यातरी कार्यकारी शक्तीमुळे घडत आहे. कृपया लक्षात घ्या की कर्तेपणा ही केवळ एक भावना किंवा वृत्ती आहे. तिचा त्याग करण्याचा अर्थ तुम्ही निष्क्रिय होणे असा नाही.

ऋषिगण साक्षी भावाची अतिशय स्तुती करताना आढळतात, ज्यात आपण आपल्या कृतींचे लेखक नसतो तर केवळ साक्षीदार असतो. भगवान श्रीकृष्ण, ऋषी अष्टावक्र आणि उपनिषदे सर्वच या साक्षी भावाची स्तुती करताना आढळतात, जिचे पुरेसे वर्णन बऱ्याच ठिकाणी केले गेले आहे. परंतु बऱ्याच लोकांसाठी या साक्षी भावात जाणे तितके सोपे नसते. साक्षीदार हा अलिप्त आणि अविचल असतो. त्याचे अनुभव आणि आजूबाजूच्या वातावरणाच्या बाबतीत अनभिज्ञतेत असतो. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या कुटुंबाच्या बाबतीत अनासक्त आणि अनभिज्ञतेत राहू शकता का? म्हणून बाबुजींनी आपल्यासाठी गोष्टी सोप्या केल्या आहेत व कर्तेपणाच्या कमतरतेवर मात करण्यासाठी आपल्याला एक सोपी पद्धत देऊ केली आहे. या पद्धतीमध्ये आपण कर्ता म्हणून राहतो, पण आपल्या सर्व कृती त्याला अर्पण करतो. असे करण्यातून बाबूजी आपल्या सर्व क्रियांमध्ये निस्वार्थ प्रेरणा रुजवतात. या नव्या मनोवृत्तीने आपण आपल्या आध्यात्मिक व भौतिक जीवनाला प्रयत्नांची जोड देऊ शकतो, अगदी सुरक्षितपणे, अहंकाराचा स्फोट न होता. हा भक्तिमार्गाचा प्रभावीपणा आहे ज्याला आपण सतत स्मरण म्हणूनही ओळखतो.

चेतनेच्या वारंवारीततेचा वापर करणे

जेव्हा आपण चेतनेच्या एखाद्या वारंवारीततेवर प्रभुत्व मिळवून ती आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा आपल्याला कशा प्रकारचे प्रयत्न करावे लागतात? सर्वसाधारणपणे आपण ए इ आय ओ यु ही आद्याक्षरे घेऊन वर्णन केलेल्या प्रक्रियेचा वापर करतो. म्हणजे दशा प्राप्त करणे, तिला जिवंत करणे, ती आत्मसात करणे, तिच्याशी एकरूप होणे व अंतिमतः तिच्यात मिसळून जाणे. कोणतीही नवी दशा पूर्णपणे शोषून घेण्यात ए इ आय ओ यु ही महत्त्वाची पायरी आहे, जेणेकरून ती आपल्या सुप्त मनामध्ये आत्मसात होईल व स्वयंचलितता निर्माण होईल. दुसरा एक महत्त्वाचा प्रयत्न आपण करतो तो म्हणजे आपले दैनंदिन नियमित शुद्धीकरण, कारण चेतनेच्या शुद्धतेशिवाय इतर सगळे प्रयत्न केवळ जीवनाला अधिक गुंतागुंतीचे बनवतील. चेतनेच्या विशुद्धतेशिवाय आपल्याला कार्यरत असलेल्या निरनिराळ्या वारंवारीततेमधील बारकावे जाणवणारही नाहीत.

बाबुजींनी आपल्यासाठी गोष्टी सोप्या केल्या आहेत व कर्तेपणाच्या कमतरतेवर मात करण्यासाठी आपल्याला एक सोपी पद्धत देऊ केली आहे. या पद्धतीमध्ये आपण कर्ता म्हणून राहतो, पण आपल्या सर्व कृती त्याला अर्पण करतो. असे करण्यातून बाबूजी आपल्या सर्व क्रियांमध्ये निस्वार्थ प्रेरणा रुजवतात. या नव्या मनोवृत्तीने आपण आपल्या आध्यात्मिक व भौतिक जीवनाला प्रयत्नांची जोड देऊ शकतो, अगदी सुरक्षितपणे, अहंकाराचा स्फोट न होता. हा भक्तिमार्गाचा प्रभावीपणा आहे ज्याला आपण सतत स्मरण म्हणूनही ओळखतो.

कोणत्याही नवीन दशेबरोबर आपण करीत असलेल्या कामाची पद्धत समग्र असली पाहिजे. ती चैतन्यमय असावी असे आपल्याला वाटत असेल तर प्रत्येक स्तरावर तिला प्रकट होऊ दिले पाहिजे. अगदी भौतिक स्तरावरसुद्धा आपली शारीरिक अवस्था आंतरिक दशेशी जुळवून घेण्याने ती दशा वृद्धिंगत होईल. उदाहरणार्थ तुम्ही जर तुमच्या श्वसनक्रियेचा वेग मंदावून ती तुमच्या आंतरीक दशेशी जुळवली, तर तुमची आंतरिक दशा अधिक तीव्र बनेल. याउलट तणावग्रस्त श्वसनप्रक्रिया भावनिक आक्रमकता निर्माण करेल ज्यामुळे तुमची आंतरिक दशा बाधित होईल.

बाह्य दशा जुळवून घेऊन आंतरिक दशा जुळविण्याचे हे तत्त्व बाबूजींना परिचित होते. उदाहरणार्थ प्रेम आणि तळमळ निर्माण करण्याच्या त्यांच्या पद्धतीचा हाच पाया आहे. त्यांच्या लक्षात आले की ज्याच्यावर आपले प्रेम असते त्याची आपण आठवण काढतो. त्यांनी असे सुचवले की एखाद्याबद्दल प्रेम निर्माण करण्यासाठी ही प्रक्रिया उलट करावी. ज्याच्याविषयी प्रेम निर्माण करायचे आहे त्याची आठवण काढावी. 1982 साली सुरत येथे दिलेल्या त्यांच्या संदेशात त्यांनी असे सुचवले की जर एखाद्या अभ्यासीमध्ये खरी तळमळ नसेल तर त्या तळमळीच्या स्थितीची नकल करून ते ती स्थिती निर्माण करू शकतात, ते कृत्रिमपणे केले तरी कालांतराने वास्तव बनेल.

आंतरिक दशेशी जुळवून घेण्यासाठी बाह्य दशा जुळवण्याचे हे तत्त्व जीवनाच्या अनेक पैलूंमध्ये वापरता येते. मग ती तुमची संवादाची पद्धत असो, तुमचे बाह्य गोष्टींबाबतचे विचार किंवा मनोवृत्ती असो, तुमची वर्तणूक किंवा कृती असोत, तुमची अन्नग्रहण करण्याची पद्धत असो, झोपण्याची पद्धत असो, श्वास घेण्याची पद्धत असो किंवा पाहण्याची पद्धत असो, या सर्व गोष्टी तुमच्या आंतरिक दशेवर परिणाम करतात व तिला वृद्धिंगत करण्यास हातभार लावू शकतात.

जसजशी प्रत्येक नवीन दशा तुमच्या अस्तित्वाचा हिस्सा बनत जाईल, तसतसे तुमचे प्रयत्न सूक्ष्मतर बनत जातील. कालांतराने तुम्हाला असे आढळेल की तुम्ही त्या दशेला धरून ठेवण्याची धडपड करण्याऐवजी तुम्हाला साहाय्य मिळत आहे व तुमच्या कृतींना मार्गदर्शन मिळत आहे. असे दिसते की तुमच्याऐवजी एखादी उच्चतर कार्यकारी शक्ती कर्ता आहे. हे जेव्हा नैसर्गिकपणे घडते तेव्हा तुम्ही बाबूजींची पद्धत अंगिकारून त्या उच्चतर कार्यकारी शक्तीला गुरुदेव म्हणून स्वीकारू शकता, या विचाराने की ते कर्ता आहेत. या मनोवृत्तीमुळे तुम्ही तुमचे कर्तेपण, तुमचा अहंकार तुमच्या गुरुदेवांकडे हस्तांतरित करता व तुम्ही समोर उलगाडत जाणाऱ्या उच्चतर कार्याचे केवळ साक्षीदार बनता. पूर्वीच्या ज्येष्ठ लोकांनी वर्णन केलेला साक्षी भाव तो हाच. मी कर्ता आहे ही भावना आता दूर निघून जाते. तरीही अजून पूर्ण स्वयंचलितता आलेली नाही.

तुम्ही जर तुमच्या श्वसनक्रियेचा वेग मंदावून ती तुमच्या आंतरीक दशेशी जुळवली, तर तुमची आंतरिक दशा अधिक तीव्र बनेल. याउलट तणावग्रस्त श्वसनप्रक्रिया भावनिक आक्रमकता निर्माण करेल ज्यामुळे तुमची आंतरिक दशा बाधित होईल.

आंतरिक दशेशी जुळवून घेण्यासाठी बाह्य दशा जुळवण्याचे हे तत्त्व जीवनाच्या अनेक पैलूंमध्ये वापरता येते. मग ती तुमची संवादाची पद्धत असो, तुमचे बाह्य गोष्टींबाबतचे विचार किंवा मनोवृत्ती असो, तुमची वर्तणूक किंवा कृती असोत, तुमची अन्नग्रहण करण्याची पद्धत असो, झोपण्याची पद्धत असो, श्वास घेण्याची पद्धत असो किंवा पाहण्याची पद्धत असो, या सर्व गोष्टी तुमच्या आंतरिक दशेवर परिणाम करतात व तिला वृद्धिंगत करण्यास हातभार लावू शकतात.

स्वयंचलिततेचे सर्वात सूक्ष्म प्रकटीकरण - तुरियातीत

अंतिमतः साक्षीदाराचे व्यक्तित्वही लोप पावते आणि तिथे कोणी कर्ताही उरत नाही, अगदी गुरुदेवही नाही. जरी तिथे कोणीही उरले नाही तरी क्रिया आपोआप सुरू राहते. या अवस्थेला तुरियातीत असे म्हणतात, ज्यात तुम्ही पूर्णपणे बुडालेले असता, तरीही कार्य कोणत्याही अडथळ्याशिवाय प्रवाहीपणे होत राहते. जसजसे तुम्ही पुढे पुढे प्रवास करीत जाता, तसतशी प्रत्येक वेळी प्रत्येक उच्चतर वारंवारीततेमध्ये ती अवस्था पुन्हा पुन्हा येत राहते.

काही जण कपामधे बुडतात,
काही जण बादलीमधे बुडतात,
काही जण बाथटबमधे बुडतात,
काही जण तलावात बुडतात,
काही जण नदीत बुडतात,
काही जण समुद्रात बुडतात,
काही जण महासागरात बुडतात.

प्रेम आणि आदरासहित,
कमलेश

पूज्य बाबूजी महाराजांच्या
122 व्या जन्मोत्सवानिमित्त
30 एप्रिल 2021

heartfulness
purity weaves destiny