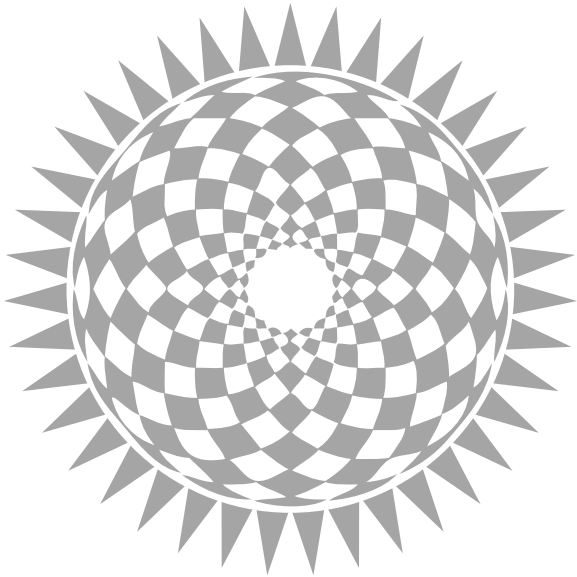


पहिले सकारात्मक तत्त्व



“मी सर्व आहे”



पहिले सकारात्मक तत्त्व



“मी सर्व आहे”

ज्या क्षणी तुम्ही स्वतःच्या शरीराला ‘मी’ म्हणून ओळखता, (त्याच क्षणी) तुम्ही इतरांपासून वेगळे होता. असे घडल्यावर तुमच्यातील सर्व एकच आहे ही भावना लोप पावते.

तुम्ही त्या ‘सर्व’ चा म्हणजे पूर्ण विश्वाचा एक भाग आहात. सर्व उत्पत्तीचा एक दुसऱ्यांशी संबंध आहे. तुम्ही या जगात दुसऱ्या प्राणीमात्रांशी, चराचरांशी एकमेकांशी देवाणघेवाण करत सुसंगता प्रस्तापित करून पूर्णत्वाची प्रक्रिया पूर्ण करता. ज्या क्षणी तुम्ही याच्याशी (जगाशी) वेगळेपणाचा विचार करता त्यावेळी ही सर्व प्रक्रिया बिघडते आणि कारण व परिणाम यांची मालिका चालू होते.

संपूर्ण विश्व हे ‘जाणीवेचे नियम’ किंवा ‘वैश्विक नियम’ यांच्याप्रमाणे चालते. सर्व विश्वातील चराचरांमध्ये एक पूर्वनियुक्त अशी देवाणघेवाण प्रक्रिया चालू असते व एक प्रकारची सुसंगता निर्माण होते हे समजल्यावर जेव्हा तुम्ही म्हणता ‘मी सर्व आहे’ याचा अर्थ तुम्ही संतुलनात आहात किंवा पूर्णत्वाशी सुसंगत आहात.

ज्यावेळी तुम्ही स्वतः संतुलनात असता त्यावेळी तुमच्या जीवनातील प्रत्येक गोष्टी संतुलनात/सुसंगत असते.

जरी तुम्ही प्रत्यक्षात बरेच अस्वस्थ/विस्कळीत असाल, ज्यावेळी तुम्ही 'मी सर्व आहे' हे जपता/उच्चारता त्यावेळी तुम्ही पूर्णत्वाचे बीज पेरता. प्रत्येक वेळी तुम्ही जेव्हा हे बोधवचन परत परत म्हणता त्यावेळी ते पेरलेले बीज तुमच्या मनात जास्त दृढ होते. हे महत्त्वाचे आहे की हे बोधवचन तुम्ही वर्तमान काळात उच्चारले पाहिजे.

जेव्हा तुम्ही तुमच्या मनाच्या विश्रांत अवस्थेत असता, तेव्हा 'सर्व' या शब्दाचे खोलवर मनन करा. एखादी आकृति किंवा गोलाकाराची 'संवेदना' कदाचित तुम्हाला मनात जाणवेल. आता बाह्यतेचा विचार करा आणि तुम्हाला ती गोलाकाराची जाणीव वाढत असत्यासारखे वाटेल. आता ती गोलाकाराची जाणीव आणि पूर्णत्वाची जाणीव यांचा अनुभव घ्या. तुम्ही त्या पूर्णत्वाच्या जाणीवेत सामावून जा आणि ज्यावेळी तो विचार लोप पावेल त्यावेळी तुम्ही आनंदामध्ये पूर्णत्वाचा प्रत्यय घेऊ शकाल.

शरीराची जाणीव, विस्कळीत व सक्तीचे विचार, बाहेर भटकणारे मन या सर्वांमुळे 'सर्व' ची भावना लय पावते. ज्यावेळी तुम्ही दररोजच्या जीवनात अशा एका विशिष्ट पातळीवर जात पात किंवा धर्म याचा विचार करता, पोहचता त्यावेळी तुम्ही जाणीवेच्या त्या विशिष्ट स्थितीत पोहचता (साक्षी भाव अनुभवता) त्यावेळी तुम्ही एकात्मतेचे भाव अनुभवता.

ही एकात्मकतेची जाणीव तुमच्यातच असते. जर तुम्ही एकात्मकतेची जाणीव तुमच्या विचारातून पसरवलीत तर ती फलदायी ठरेल. एखादी गोष्ट करताना तुम्ही साशंक असाल तर त्यावेळी तुम्ही कसे वागता, कसे बोलता आणि तुमच्या आत्मविश्वासाची तीव्रता किती आहे याचे बारकाईने निरीक्षण करा. ज्या तऱ्हेने तुम्ही बोलता त्यामुळेच फरक पडतो. एखादा यशस्वी ज्या तऱ्हेने बोलतो कि इतरांना त्याच्या बोलण्याची खात्री पटते. जर एखाद्या अयशस्वी व्यक्तिला जास्त ज्ञान/माहिती असूनही तो ते ज्ञान व्यवहारात वापरण्यास असमर्थ असेल तर दुसऱ्याला तो ते ज्ञान पटवू शकत नाही.

आत्मविश्वास हा फारच महत्त्वाचा असतो आणि तो तुम्ही 'मी सर्व आहे' या बोधवचनाने प्रकट करू शकता.

जेव्हा तुम्ही 'सर्व' आहात, ज्या जगाचा तुम्ही एक भाग आहात ते जग हे 'सर्व' आहे. खरे पहाता तुम्ही त्या जगाचा केंद्र बिंदू आहात. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर तुम्ही त्या ठिकाणी नसता त्यावेळी जग एखाद्या पत्त्याच्या बंगल्याप्रमाणे कोसळते व नाहीसे होते. जगाचे अस्तित्व आहे कारण तुम्ही आहात. मग कोणतीही भिती असण्याचे कारण काय? मग कोणत्याही घटना घडत नाहीत हा प्रश्नच का उद्भवतो?

'मी सर्व आहे' याचे जास्त स्पष्टीकरण असे की तुमच्यात कोणतीच कमतरता नाही आणि कसलीही भर घालू शकत नाही. जर एखादी गोष्ट परिपूर्ण असेल तर तेथे कमतरता असणे शक्य नाही.

ज्यावेळी तुम्ही म्हणता 'मी सर्व आहे' याचा अर्थ तुम्ही जे खरोखरच उच्चारता त्याप्रमाणे तुम्ही तुमचे आयुष्य पूर्णत्वाने जगता. याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्ही तुमचे आयुष्य फक्त मौजमजा करून जगता. याचा खरा अर्थ असा कि तुमच्या आयुष्यात घडणारे प्रसंग तुम्ही अनुभवले. मग ते सुख, दुःख, वाईट, आनंदी, मत्सर वगैरे कोणतेही असोत. त्या सर्वांचा तुम्ही अनुभव घेतला आणि पूर्णत्वाने आयुष्य जगला असे तुम्हाला वाटते. उत्तम आणि त्याच्याबरोबर जेवढे चांगले नसलेले, यामुळे आता तुम्हाला 'सर्व' जगल्यासारखे वाटते. जास्त काही शिकायचे राहिले नाही आणि त्याच्या सभोवतालचे जीवन तुम्ही एका नव्या दृष्टिकोनातून न्याहाळता. ज्यामध्ये तुम्ही कोणतीही गोष्ट मान्य किंवा अमान्य करत नाही आणि हा सर्व जाणीवेचा खेळ आहे असे समजता.

जेव्हा तुम्ही 'मी सर्व आहे' हे बोधवचन उच्चारता त्यावेळी ते तुम्ही अगदी दृढपणे ठामपणे उच्चारले पाहिजे कि त्यामुळे ते परिणामकारक होईल. कालांतराने जेव्हा तुम्ही परत परत ते उच्चाराल आणि तुमच्या सुप्त मनात ते बिंबेल त्यावेळी तुम्हाला तुमच्यात बदल झालेला आढळेल इतकेच नव्हे तर तुमच्या शारीरिक हालचालीत - ज्या तऱ्हेने तुम्ही चालता, बोलता आणि ज्या तऱ्हेने प्रत्येक दिवस जगता त्यामध्ये तो बदल तुम्ही अनुभवाल.