

सिटिंग कसे द्यावे

कमलेश डी. पटेल

आम्ही जसे शिथिलिकरण कसे करावे, तसेच शुद्धीकरणाची प्रक्रिया लोकांना मार्गदर्शनाद्वारे कशी सांगावी, हे शिकलो आहोत, अगदी त्याचप्रमाणे तुम्ही सर्वांनी सिटिंग कसे द्यावे, याच्या प्रात्यक्षिकामधून जावे असे मला वाटते. सिटिंग देण्याच्या कितीतरी विशेष पद्धती व अपवादात्मक पद्धती असू शकतात, ज्यामध्ये सिटिंगची प्रक्रिया वेगळ्या पद्धतीने पुढे जाऊ शकते, परंतु मी तुम्हाला सर्वसाधारणपणे सिटिंग कसे द्यावे याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवणार आहे. मी याचप्रमाणे कार्य करतो. तुमच्यापैकी काही जणांना आवडले तर तुम्ही याचे अनुसरण करू शकता. तुम्हाला ते आवडले नाही तर तुम्ही पुस्तकातून मार्गदर्शन घेऊ शकता. अर्थात मी जे काही तुम्हाला सांगण्याचा प्रयत्न करित आहे, ते सर्व मी पुस्तकातूनच बरेच शिकलो आहे. हे मी गुरुदेवांकडून व आपल्या मिशनच्या पुस्तकांमधूनही शिकलो आहे. तुम्ही सर्वांनी डोळे बंद करून जणू काही तुम्ही सिटिंग देणार आहात या तयारीने बसायचे आहे. तुम्ही सिटिंग घेण्यासाठी नाही, तर देण्यासाठी बसला आहात असे समजून तयारीने बसा. तुम्ही सूचना ऐकत असाल, परंतु त्यावेळी तुम्हाला एखाद्याला सिटिंग द्यायचे आहे. जणू काही तुम्ही एखाद्याला त्याच्या अनुपस्थितीत त्याला माहीत नसताना (अॅब्स्टेन्शीया) सिटिंग देत आहात असे समजून एखादा अभ्यासी समोर आठवा. असा विचार करा की महान सद्गुरू तुमच्या ठिकाणी बसलेले आहेत. तुमच्या अंतरंगात खोलवर जाऊन सद्गुरूंशी अनुसंधान साधा. अत्यंत प्रेमपूर्वक हृदयाच्या खोल गाभाऱ्यापासून सद्गुरूंशी अनुसंधान साधा. आता सद्गुरूंशी अनुसंधान साधल्यानंतर तुमचे हृदय ज्या अभ्यासीला तुम्ही आता त्याच्या अनुपस्थितीमध्ये सिटिंग देणार आहात, त्याच्या हृदयाशी जोडा. आता तो अभ्यासी आधीच तुमच्या समोर आहे. तुमच्या समोर बसलेल्या त्या अभ्यासीला आठवून तुमचे हृदय त्याच्याशी जोडा. अत्यंत हळुवारपणे कोमलतेने प्राणाहुती संप्रेषित करा, जणू काही सद्गुरू स्वतःच त्या अभ्यासीला प्राणाहुती देत आहेत. (दीर्घ विराम) ही प्राणाहुती अभ्यासीच्या संपूर्ण संरचनेमध्ये पसरत आहे असा विचार करा. तुम्ही मात्र अभ्यासीच्या हृदयाशी जोडलेले आहात. त्या प्राणाहुतीचा प्रवाह अगदी न्यूनतम हवा, अगदी एखाद्या लेसर बीमसारखा हृदयात प्रवेश करित आहे, परंतु अत्यंत हळुवारपणे, कोमलतेने. त्याच्या लक्ष्याची दिशा लेसर बीमसारखी, मात्र लेसर बीमसारखी धारधार नाही. या दोन्हीमध्ये फरक आहे. मांजर जशी तिच्या पिलाला उचलते तसे हे आहे. ते इतके हळुवारपणे असूनसुद्धा भक्कम असते. त्याचप्रमाणे तुम्ही अभ्यासीच्या हृदयाला स्पर्श करित आहात. अत्यंत प्रेमपूर्वक व हळुवार प्राणाहुतीसंप्रेषणाद्वारे हृदयापर्यंत पोहोचत आहात आणि आता प्राणाहुती अभ्यासीच्या संपूर्ण संरचनेमध्ये पसरलेली आहे. आता सावकाशपणे प्राणाहुतीला विराम द्या. सावकाशपणे. ती एकदम थांबवायची नाही. आपण नळ जसा बंद करतो तितक्या हळुवारपणे हे केले पाहिजे; अचानकपणे नाही, परंतु अत्यंत हळुवारपणे. आता त्या अभ्यासीच्या स्थितीचे (कंडिशन) निरीक्षण करण्याचा प्रयत्न करा. (दीर्घ विराम) ठीक आहे, अभ्यासीची स्थिती तुमच्या स्वतःमध्ये कशी परावर्तीत होते ते पाहा.

(दीर्घ विराम) तुमच्यापैकी काही जणांना स्थिती वाचता येईल, तर काहींना येणार नाही. त्यामुळे काही फरक पडत नाही. मात्र अभ्यासीची स्थिती जाणण्याचा प्रयत्न अत्यंत गंभीरपणे करा.

अभ्यासीची स्थिती अचूकपणे कशी जाणून घ्यायची व ती क्षमता आम्ही कशी विकसित करू शकतो हा विषय नंतर कधीतरी मी घेईन, परंतु या वेळपर्यंत स्थिती जाणून घेण्यासाठी पुरेसा वेळ दिलेला असल्यामुळे जरी तुम्ही ती जाणू शकला असाल किंवा नसाल तरीही आता मनोमन अभ्यासीच्या शरीराचे दोन भाग करा. अभ्यासीच्या हृदयाकडील बाजूने म्हणजे डाव्या बाजूने अभ्यासीची सफाई करणे सुरू करा. अभ्यासीचा संपूर्ण डावा भाग साफ करण्यास सुरुवात करा, विशेषतः छातीचा भाग. या सफाईची सुरुवात अत्यंत हळुवारपणे झाली पाहिजे. आता तुम्ही जर अभ्यासीची स्थिती जाणू शकला असाल व अभ्यासीच्या स्थितीमध्ये सुधारणा घडवून आणणे आवश्यक असल्याचे तुम्हाला वाटले असेल, तर या क्षणी अशी प्रार्थनापूर्वक सूचना द्या की मी पाहिलेली नकारात्मक गोष्ट डाव्या बाजूने काढून टाकली जात आहे व त्याचबरोबर सर्व जटिलता व अपवित्रतासुद्धा डाव्या बाजूने निघून जात आहे. त्या अभ्यासीने स्वतःबद्दलच्या काही नकारात्मक गोष्टी तुम्हाला कथन केलेल्या असतील, तर या क्षणी असा विचार द्या की ती विशिष्ट वृत्ती त्या अभ्यासीमधून कायमसाठी निघून जात आहे. (दीर्घ विराम) यादरम्यान तुम्हाला पाहावयास मिळेल की 'ए' बिंदू किंवा 'बी' बिंदू किंवा हृदय किंवा छातीच्या वरच्या भागापासून, जो तिसऱ्या बिंदूचा भाग आहे तेथून, कसलीतरी हालचाल घडत आहे किंवा एक प्रकारे काही वाहून जात आहे. तुम्ही पहिल्या किंवा तिसऱ्या बिंदूवर जोर देत नसून त्या भागावर लक्ष केंद्रित करीत आहात. काही वेळा तुम्हाला 'सी' व 'डी' बिंदू दिसतील. जे पुरेसे संवेदनशील आहेत त्यांना या गोष्टी दिसू शकतात. तुमच्यापैकी काही जण वेस्टिब्युल्सदेखील पाहू शकतील, परंतु तुम्ही त्यावर लक्ष केंद्रित करण्याची गरज नाही. फक्त असा संकल्प करा, अशी प्रार्थनापूर्वक सूचना द्या की "हा भाग आता रिकामा होत आहे." हे असेच चालू ठेवा, थांबवू नका. जटिलता, अपवित्रता व इतर दोष अभ्यासीच्या डाव्या बाजूने त्याच्या शरीराबाहेर निघून जाण्यासाठी तुम्ही केलेल्या संकल्पाप्रमाणे सलग बाहेर जात राहण्याची क्रिया चालू ठेवा. तुम्ही अनेक शब्दांचा उच्चार करण्याची गरज नसते, प्रत्यक्ष कृती करण्याची गरज असते, शब्दांची आवश्यकता नसते. तुम्ही प्रत्यक्षात तसे करायचे असते. हे चालू ठेवा. आता ही क्रिया चालू असतानाच उजव्या बाजूकडे लक्ष द्या. तीच क्रिया या बाजूलासुद्धा करायची आहे, की उजव्या बाजूने जटिलता व अपवित्रता निघून जात आहे. असे अगदी हळुवारपणे व कोमलतेने केले पाहिजे. हा एक प्रकार झाला. दुसरा प्रकार म्हणजे सावकाशपणे तुमचे लक्ष डाव्या बाजूने काढून घेऊन फक्त उजव्या बाजूला केंद्रित करणे. तुम्ही जर दोन्ही बाजू एकाच वेळी घेऊ शकत नसाल, तर हळुवारपणे डाव्या बाजूला सोडून देऊन तुमचे लक्ष डाव्या बाजूपासून उजव्या बाजूला वळवा व फक्त अभ्यासीच्या छातीच्या उजव्या भागावरच लक्ष केंद्रित करा. यानंतर दुसऱ्या व चौथ्या बिंदूच्या भागाची जटिलता व अपवित्रता काढून टाकत राहा. आपण बिंदूवर लक्ष केंद्रित करीत नसून, त्या भागावर करीत असतो. (दीर्घ विराम) आता ही बाजू हळुवारपणे सोडून द्या. तुमचे लक्ष सावकाशपणे उजव्या बाजूकडून काढून पुन्हा डाव्या बाजूवर केंद्रित करा. दोन्ही बाजू एकाच वेळी पाहण्याचा प्रयत्न करा व कोठे काम करण्याची गरज आहे ते पाहा. जेथे कोठे लक्ष वेधले जाते ते पाहा. ते ठिकाण डावी बाजू असेल

किंवा उजवी बाजू असेल, आम्ही तेथे लक्ष केंद्रित करतो. पुन्हा आम्ही थांबतो, दोन्ही बाजूंचा अभ्यास करतो आणि दोन्ही बाजूंची सफाई तोपर्यंत चालू ठेवतो, जोपर्यंत दोन्ही बाजू सारख्या होत नाहीत, सारख्या प्रमाणात संतुलित होत नाहीत. आता, एकदा दोन्ही बाजू संतुलित झाल्या, की मग तुम्ही प्राणाहुती एका विचाराने देण्यास सुरुवात करता.

असे गृहित धरू या की एखादा माणूस सारखा फारच बेचैन असल्याची तक्रार करतो आणि घरात शांती नाही किंवा मनःशांती नाही, तर त्याला शांती संप्रेषित करा, सद्गुरूंचे प्रेम संप्रेषित करा आणि त्याबरोबरच “या अभ्यासीला आंतरिक शांती मिळू दे.” त्याच वेळी किंवा नंतर कधी तुम्ही अशीही सूचना देऊ शकता की त्या अभ्यासीमध्ये ईश्वरसाक्षात्काराबद्दल निस्सीम प्रेम विकसित होत आहे. अशा प्रकारे तुम्ही केवळ नकारात्मकताच काढून टाकण्यावर लक्ष केंद्रित करीत नसून आता तुम्ही प्राणाहुतीसोबत सकारात्मकतादेखील अंतर्भूत करता. आम्ही जेव्हा केव्हा एक सकारात्मक सूचना देतो, जसे, “शांतीपूर्ण अवस्था उत्पन्न होत आहे” किंवा “त्याच्या हृदयात ईश्वराबद्दल निस्सीम प्रेम उदयास येत आहे”, तेव्हा आम्ही प्राणाहुती संप्रेषित केली पाहिजे. ज्या ज्या वेळी काहीतरी उत्पन्न करायचे आहे, त्या त्या वेळी सद्गुरूंच्या प्राणाहुतीला आवाहन करा. तुम्ही प्राणाहुती देत आहात एवढेच पुरेसे नाही, तुमच्या हृदयाच्या माध्यमातून सद्गुरूंच्या प्राणाहुतीला आवाहन करा, अशा विचाराने की “हे सद्गुरूंमुळे घडत आहे” आणि प्राणाहुती संप्रेषित करणे चालू ठेवा. तर तुम्ही डाव्या व उजव्या बाजूंची सफाई काही वेळ केल्यानंतर व एकदा किंवा दोनदा प्राणाहुतीला आवाहन केल्यानंतर पुन्हा थांबू शकता. सिटिंग पूर्ण होत आल्यानंतर लगेच ‘दॅटस् ऑल’ म्हणू नका. संपण्यापूर्वी एक किंवा दोन मिनिटे आधी थांबा व सद्गुरूंना प्रार्थना करा की पुढच्या दोन मिनिटांमध्ये हे सिटिंग पूर्ण व्हावे, जसे “माझ्याकडून काही करायचे राहिले असेल तर हे प्रभो, पुढच्या दोन मिनिटांमध्ये ते पूर्ण करण्यासाठी मला साहाय्य करा म्हणजे त्यानंतर मी ‘दॅटस् ऑल’ म्हणेन.” ही शेवटची दोन मिनिटे फार महत्त्वाची आहेत; आम्ही स्वतःला सद्गुरूंशी कशा प्रकारे जोडून घेतो व सिटिंग थांबवण्यासाठी त्यांचीच मदत कशी घेतो हे महत्त्वाचे आहे. दॅटस् ऑल. हीच प्रक्रिया तुम्ही सामुहिक सत्संग, वैयक्तिक सिटिंग, दूरवरचे (रिमोट) सिटिंग, अनुपस्थितीत दिलेले सिटिंग व नवीन अभ्यासीला दिलेल्या सुरुवातीच्या (इंट्रोडक्टरी) सिटिंगसाठी अमलात आणू शकता. फक्त सफाईच्या प्रमाणात फरक असेल. आम्ही किती प्रमाणात सफाई करतो व सुरुवातीच्या सिटिंगमध्ये कोणत्या प्रार्थनापूर्वक सूचना देतो हे ज्ञात आहे. सर्वसाधारणपणे सिटिंगकडे बघण्याचा व सिटिंग देण्याचा हा एक सामान्य मार्ग आहे.

(बाबूजी मेमोरियल आश्रम, चेन्नई, भारत येथून दिनांक 18 नोव्हेंबर 2015 रोजी गुडगाव आश्रम येथे एन् सी आर, हरयाना, पंजाब, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर येथील प्रशिक्षकांसाठी आयोजित सेमिनारसाठी स्काइपवरून दिलेले भाषण.)