सेवेतून शीघ्र आध्यात्मिक उन्नती होण्यासाठी काय करावे ?

अनुक्रमणिका

[काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे) '*' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.]

卐 मनोगत ८

१. 'सत्सेवा' (सेवा) म्हणजे काय ? ११

२. सेवेच्या संदर्भात आवड-नावड, श्रेष्ठता-कनिष्ठता इत्यादी विचार न करणे १२

* साधकाने 'सेवा कोणती करतो', यापेक्षा 'सेवेतून मनोलय आणि अहंलय होऊन चैतन्यप्राप्ती होत आहे ना ?', हे पहाणे महत्त्वाचे ! १८

* परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांनी स्वतःच्या उदाहरणांतून सर्वच सेवा करण्यास शिकवणे १९

* 'ईश्वर त्याच्या नियोजनानुसार प्रत्येक साधकाकडून प्रत्येक सेवा करवून घेतो', अशी श्रद्धा ठेवणे २१

३. आध्यात्मिक पातळीच्या विचारात अडकण्यापेक्षा सेवेतील आनंद घेणे महत्त्वाचे ! २३

४. सेवेतून शीघ्र आध्यात्मिक उन्नती होण्यासाठी काय करावे ? २५

४ अ. प्रत्येक सेवा भावपूर्ण आणि परिपूर्ण करण्याचा प्रयत्न करणे २५

* सेवा परिपूर्ण होत नाही; म्हणून निराश होऊ नये; कारण 'परिपूर्ण सेवा' हे साध्य आहे ! २९
  * सेवा परिपूर्ण न होण्याची काही कारणे ३०
  * सेवेत चुका झाल्यावर लक्षात ठेवायचे काही दृष्टीकोन ३२

४ आ. सेवेची फलनिष्पत्ती वाढवण्यासाठी प्रयत्न करणे ३४

* सेवा करतांना उत्साह टिकवून ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे ४१
* स्वतःची कार्यक्षमता कशी वाढवावी ? ४४
* जागरण करून केलेल्या सेवेपेक्षा सकाळी लवकर केलेली सेवा जास्त फलनिष्पत्तीदायी असणे ५०

* साधकांच्या सेवांचे दायित्व असलेल्या साधकांसाठी काही सूचना ५१

५. सेवा करतांना मध्ये अल्प विश्रांतीची आवश्यकता भासल्यास तेव्हा सात्त्विक कृती करणे ५४

६. साधकांनी दुसऱ्यांची सेवाशुश्रूषा करतांना भाव कसा ठेवावा ? ५६

७. साधकांनी दुसऱ्यांकडून सेवाशुश्रूषा करवून घेतांना भाव कसा ठेवावा ? ५८

८. समष्टी सेवा करतांना लक्षात घ्यायचे दृष्टीकोन ५९

* संत किंवा उन्नत साधक यांनी सेवेच्या संदर्भात दिलेल्या एखाद्या निर्णयात ‘समष्टीच्या हिताच्या अनुषंगाने त्यांना काही सुचवायचे असल्यास सुचवणे’, ही समष्टी साधनाच असणे ६१

९. व्यवहारातील कर्मे, समाजसेवा इत्यादीही ‘सत्सेवा’ समजून करणे ६३

मनोगत

‘मनुष्याचे मन स्वभावतःच अस्थिर असते. एका ठिकाणी बसून घंटोन्‌घंटे (तासन्‌तास) नामजप करणे, ध्यानधारणा करणे यांसारख्या साधनाप्रकारांमध्ये मनाला एकाच ठिकाणी स्थिर करावे लागते. त्यामुळे या साधनाप्रकारांमध्ये सर्वसाधारण साधकाचे मन रमणे जरा कठीण असते. याउलट ‘सत्सेवा (सेवा)’ या साधनाप्रकारामध्ये शरीर आणि बुद्धी यांच्याकडून होणार्‍या विविध कर्मांमध्ये (उदा. अध्यात्मप्रसार करणे, ग्रंथासाठी लेखन करणे) साधकाचे मन रमणे तुलनेत सोपे असते. सेवेच्या माध्यमातून साधकाचे मन, बुद्धी आणि अहं यांचा ईश्वरचरणी लय लवकर होत असल्याने सेवेच्या माध्यमातून साधकाची आध्यात्मिक उन्नतीही लवकर होते. सेवा म्हणजे साधकांसाठी साधनेसाठीचा जणू प्राणवायूच !

ज्याप्रमाणे नामजप भावविध अंतःकरणापासून केला नाही, तर तो गुरु किंवा ईश्वर यांच्यापर्यंत पोचत नाही, त्याप्रमाणेच सेवा ही भावपूर्ण आणि परिपूर्ण केल्याविना ती

गुरु किंवा ईश्वर यांच्यापर्यंत पोचत नाही. सेवा भावपूर्ण आणि परिपूर्ण केली, तरच तिच्यातून चैतन्य मिळते, आध्यात्मिक उपाय होतात आणि आध्यात्मिक उन्नती शीघ्रतेने होते. सेवा भावपूर्ण आणि परिपूर्ण होण्यामध्ये मनाच्या स्तरावर येणाऱ्या अडचणी दूर करण्यासाठी उपयुक्त ठरणारे दृष्टीकोन प्रस्तुत लघुग्रंथात दिले आहेत. सेवा भावपूर्ण आणि परिपूर्ण होण्यासह ती अधिक फलनिष्पत्तीदायी होण्यासाठी कृतीच्या स्तरावर कोणकोणते प्रयत्न करावेत, हेही लघुग्रंथात सांगितले आहे.

एकट्याने आपापली सेवा करणे सोपे असते; पण सहसाधकांच्या समवेत सेवा करणे काही साधकांना जरा कठीण वाटते. याचे कारण म्हणजे, यात सर्वांशी जुळवून घेऊन सेवा करावी लागते. अशी समष्टी सेवा करतांना साधकांना उपयोगी पडणारे दृष्टीकोनही लघुग्रंथात दिले आहेत.

व्यवहारातील कर्मे, समाजसेवा, राष्ट्रकार्य इत्यादीही ‘सत्सेवा’ समजून केले, तर त्यांचा आध्यात्मिक दृष्टीने लाभच होतो. यासाठी या लघुग्रंथातील विवेचन हे केवळ साधकांसाठीच

नव्हे, तर समाजातील प्रत्येकासाठीच उपयुक्त आहे.

लघुग्रंथात सांगितलेले दृष्टीकोन किंवा प्रयत्न हे सनातनच्या साधकांना डोळ्यांसमोर ठेवून लिहिलेले असल्याने त्यांमध्ये ‘साधक’, असा उल्लेख आहे. असे असले, तरी ते दृष्टीकोन किंवा प्रयत्न सर्वांनाच उपयोगी पडणारे आहेत.

‘या लघुग्रंथाच्या अभ्यासाने सर्वांकडून सेवा चांगली होऊन त्यांची शीघ्र आध्यात्मिक उन्नती होवो, तसेच समष्टी सेवेच्या माध्यमातून सर्वत्र अध्यात्माचा प्रसार होऊन संपूर्ण मानवसमाज आनंदी होवो’, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना !’ – **संकलक**

कर्माद्वारे ईश्वरप्राप्ती कशी करावी, हे सांगणारा सनातनचा ग्रंथ !

कर्मयोगाचे प्रास्ताविक

- चित्तशुद्धीकरिता कर्म करणे अपरिहार्य का ?
- व्यष्टी साधनेच्या संदर्भात कर्मयोगाचे महत्त्व काय ?