अंतरात देदीप्यमान असलेल्या आत्म्याला पाहा

१ एप्रिल, २०२०

आत्मीय वाचकांनो,

‘पाहणे’ याचा अर्थ काय आहे? खचीतच आपल्या दैनिक जीवनात असंख्य कार्ये करण्यासाठी आपण आपल्या डोळ्यांनी पाहात असतो, जसे की एका स्थानावरून दुसऱ्या स्थानी जाणे, लिहिणे आणि वाचणे, समोरच्या व्यक्तीचे हावभाव समजून घेणे, रस्त्यावरील रहदारीचे नियम पाळत गाडी चालवणे, आणि आणखी बरेच काही. पण आपण खरेच कितीसे ‘पाहात’ असतो? एके दिवशी दुपारच्या वेळी पुस्तक वाचत असताना माझी नजर आकाशाकडे गेली आणि मी अनंत निळ्या आकाशात ओजस्वीपणे चमकणाऱ्या अर्धचंद्राला पाहून चकित झालो, तेव्हा मी स्वतःला हा प्रश्न विचारला की, आपण खरोखर कितीसे ‘पाहतो’? चंद्राची आभा चित्तवेधक होती—जिथेजिथे चंद्राचा रंग फिका होता तो भाग आकाशाच्या निळेपणाइतकेच सुंदर दिसत होता, तर त्याचा गडद रंगाचा भाग रात्रीच्या आकाशात चंद्राच्या पृष्ठभागावर सामान्यतः दिसून येणाऱ्या करड्या रंगासारखा होता. त्याचा प्रभाव सूक्ष्मही होता व गहनही होता— अर्धा निळा, अर्धवट दृष्टिआड असलेला असा तो चंद्र भरदुपारी लपंडाव खेळत आपले मुखदर्शन करवीत होता.

कितीतरी वेळापासून मी तिथेच बसलो होतो आणि तो चंद्र इतका स्पष्ट व चित्ताकर्षक दिसत असूनसुद्धा मी त्याकडे पाहिलेदेखील नव्हते? या दृश्याच्या सौंदर्याने मंत्रमुग्ध होऊन मी बराच वेळ चंद्राकडे एकटक पाहात राहिलो; आणि स्वतःला या वास्तविक आणि तरीदेखील स्वप्नवत् दृश्याच्या अनुभवात तसेच कौतुकाच्या अशा भावनेत निमग्न करत राहिलो, जी या दृश्याने माझ्यात जागृत केली होती.

या क्षणावर चिंतन करत असताना मला गुरुमाईंच्या या वर्षाच्या नववर्ष संदेशाचे स्मरण झाले. मला हे उमगले की, ज्याप्रमाणे चंद्र आणि तारे हे विस्मयाचे नित्य उपस्थित असलेले स्रोत आहेत, आणि आपण आपले लक्ष जर त्यांच्याकडे वळवले, तर आपण या विस्मयाचा अनुभव घेऊ शकतो; त्याचप्रमाणे आत्मादेखील माझ्या अंतरात सदैव प्रकाशमान आहे व मला आनंदाचा व प्रशांतीचा अनुभव प्रदान करतो आहे. तरीदेखील असे किती वेळा घडते की, मी माझी अंतर्दृष्टी वास्तवात आत्म्याकडे वळवतो आणि त्याच्या दिव्य सद्गुणांचे रसास्वादन करतो? यातून आणखी एक विचार मनात आला आणि मी

त्यावर चिंतन करू लागलो : मी स्वतःला या गोष्टीचे स्मरण कसे करवून देऊ शकतो की, मला आपल्या अंतराकाशाचे अन्वेषण वारंवार करायचे आहे आणि आपल्या बोधाला आनंद व प्रशांतीच्या अनुभवात किंवा परम सुखाच्या अनुभवात निमग्न करायचे आहे?

आपल्या सगळ्यांच्या जीवनात कोणत्या-ना-कोणत्या रूपात जी आव्हाने येत आहेत त्यांचा सामना करण्यासाठी हे आवश्यक आहे की, आपण स्वतःला आध्यात्मिक रूपाने पोषित करण्यासाठी रचनात्मक आणि दृढनिश्चयी बनावे. आत्ता, व्यक्तिशः एकत्र येऊन सत्संग करणे शक्य नाही. सुदैवाने, सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर अनेक साहाय्यक साधने उपलब्ध आहेत आणि ती आपल्याला रचनात्मक पद्धतींनी सत्संग करण्यासाठी संधी प्रदान करतात. उदाहरणार्थ, जे साधक कॅलिफोर्निया राज्याच्या ओकलंड शहरात स्थित सिद्धयोग आश्रमात नियमितपणे नामसंकीर्तन व ध्यान करत आले आहेत, ते आता आपल्या घरी अभ्यास करत आहेत; रविवारी सकाळी आठ वाजता श्रीगुरुगीतेच्या वेबसाइट रेकॉर्डिंगसोबत ते श्रीगुरुगीतेचा पाठ करतात अथवा आश्रमाच्या सकाळच्या, दुपारच्या किंवा सायंकाळच्या ध्यानसमयानुसार ते ध्यान करतात. ते आश्रम दिनचर्येत भाग घेत आहेत आणि तेदेखील सामाजिक अंतर राखण्याचे [सोशल डिस्टन्सिंग] पालन करून. माझ्या स्वतःच्या बाबतीत असे आहे की, मी जेव्हा वेबसाइटवर येणारे प्रेरक अनुभव किंवा भाष्य वाचण्यात तल्लीन होतो अथवा फोटो गॅलरी पाहतो तेव्हा मला असे वाटते की, मी सत्संगात निमग्न आहे.

मी तुम्हाला हृदयपूर्वक यासाठी प्रोत्साहित करतो की, तुम्ही आपल्या स्वतःच्या सत्संगाच्या स्वरूपाची रचना करावी आणि सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर विपुलतेने उपलब्ध असलेल्या साधनांमध्ये भाग घ्यावा. अशा प्रकारे, तुम्ही आपला बोध आपल्या आत्म्याच्या अनुभवाकडे वळवण्याचा अभ्यास करू शकता आणि या कठीण आव्हानात्मक समयाला आध्यात्मिक विस्ताराचा समय बनवू शकता. हे आपले अनुपम सद्‌भाग्य आहे की, या समयी आपल्यापाशी पाठबळाच्या रूपात हा अनमोल निधी उपलब्ध आहे!

सर्वप्रथम, आपण जर 'मधुर सरप्राइझ्' २०२०साठी 'एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज'चे पंजीकरण केले असेल, तर आपण स्वतःला यात पुन्हापुन्हा निमग्न करून घेऊ शकतो. [तुम्ही जर इटालियन, फ्रेंच, जर्मन, जपानी, पोर्तुगाली, रशियन किंवा स्पॅनिश भाषा बोलत असाल, तर तुम्हाला हे जाणून आनंद होईल की 'मधुर सरप्राइझ्' आता या भाषांमध्ये सबटायटल्स्सह उपलब्ध आहे!] 'एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज'साठी आपल्यापैकी ज्यांनी पंजीकरण केले असेल, ते 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका'मधील 'शारीरिक रूप से करें,' 'दर्शाएँ' और 'मानसिक नक़्शा' या

गतीविधींमध्ये आपल्या मनाला आणि हृदयाला निमग्न करू शकतात. अभ्यास-पुस्तिकेत एका अद्‌भुत पोस्टचा समावेश आहे जिचे शीर्षक आहे ‘गुरु-शिष्य संवाद’; गुरुमाईंनी ‘मधुर सरप्राइझ्’च्या दरम्यान विचारलेले प्रश्न आणि विद्यार्थ्यांनी त्या प्रश्नांची दिलेली उत्तरे यांचे हे संकलन आहे. तुम्ही ‘एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज’मधील कोणतेही पॅकेज घेतलेत, तरी अभ्यास-पुस्तिका ही त्या प्रत्येक पॅकेजचा भाग आहे; किंवा अध्ययनाच्या या साधनासाठी म्हणजेच अभ्यास-पुस्तिकेसाठी तुम्ही स्वतंत्ररित्यादेखील पंजीकरण करू शकता.

या महिन्यात पुन्हा एकदा, गुरुमाईंच्या संदेशाचे अन्वेषण आणि अध्ययन करण्याचे एक साधन म्हणून जगभरातील अतिशय लोकप्रिय आध्यात्मिक कथा आणि लोककथा वेबसाइटवर येण्यास सुरुवात होईल. गुरुमाईंनी याच उद्देशाने या गोष्टींची निवड केली आहे. प्रत्येक गोष्ट दोन स्वरूपात आपल्यासमोर येईल : एका सिद्धयोगीद्वारे लिखित आणि रेकॉर्ड केलेली.

ऑडियो प्रसारणाद्वारे सिद्धयोग ध्यानसत्रांच्या श्रृंखलेतील [Siddha Yoga Meditation Session via Audio Stream] तीसरे सत्र या महिन्यात उपलब्ध होईल. हे खरेच आनंददायक आहे! या ध्यानसत्राचे शीर्षक आहे “Befriending the Mind, Putting the Heart at Ease: *Sukha-sadhya*.” ‘सुख-साध्य’ या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे ‘खरे सुख,’ आणि हे शीर्षक त्या उपायाकडे निर्देश करते, ज्याच्या साहाय्याने आपण आपल्या ध्यानाच्या अभ्यासात ‘सुख-साध्य’ प्राप्त करू शकतो.

या महिन्यात मी तुम्हाला प्रोत्साहित करतो की, तुम्ही या सर्वांचे आणि सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर उपलब्ध असलेल्या इतर अनेक संधींचे अन्वेषण करावे; जे असे मार्ग बनतील, तुमच्या मनाला आणि हृदयाला आत्म्याकडे आकृष्ट करण्याचे. वेबसाइटचे अन्वेषक बना आणि त्याचबरोबर गुरुमाईंच्या वर्ष २०२० च्या संदेशाला आपल्या जीवनात कार्यान्वित करण्याचे स्वतःचे असे मार्ग शोधा!

एप्रिल महिन्यात उत्सवही आहेत, ज्यांमध्ये तुम्ही भाग घेऊ शकता— आणि यांद्वारे तुम्ही वेबसाइटच्या माध्यमातून आत्म्याच्या अभिव्यक्तींना जाणण्याच्या आणखी काही संधीचा लाभ घेऊ शकता.

हनुमान जयंती — ८ एप्रिल

प्रभू रामचंद्राचे निष्ठावान मित्र आणि विश्वासू सेवक म्हणून श्री हनुमान हे संपूर्ण विश्वात प्रिय आहेत. हनुमानांविषयीच्या अनेक कथांमध्ये या चिरंजीवी वानरदेवाला प्रभू रामचंद्राच्या चरणांशी सेवारत असलेले, तसेच भक्तिभाव व दृढता यांसारख्या दिव्य सद्‌गुणांचे मूर्तरूप म्हणून दर्शवले गेले आहे. स्वतःच्या हृदयात प्रभू रामाचे दर्शन करण्याची हनुमानांची उत्कट इच्छा आपल्याला यासाठी प्रेरित करू

शकते की, आपण आपल्या अंतरी भगवंताचा शोध घेण्यावर एकाग्र राहावे. हनुमान जयंती हा त्यांच्या जन्मदिवसाचा आनंदपूर्ण उत्सव आहे. या दिवशी हनुमान चालीसा या पवित्र स्तोत्राचा आणि भारतीय महाकाव्य 'रामायण'मधील त्या उताऱ्यांचा पाठ केला जातो ज्यांमध्ये श्री हनुमानांनी निभावलेल्या प्रमुख भूमिकेचे वर्णन आहे. या महिन्यात नंतर, सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर तुम्ही 'मंगल राम दुलारे' हे मंत्रमुग्ध करणारे भजनदेखील ऐकू शकाल; हनुमानांनी आपले रक्षण करावे व आपल्यावर कृपा करावी यासाठी त्यांना केलेली ही एक विनम्र प्रार्थना आहे.

Earth day [अर्थ डे म्हणजे पृथ्वी दिवस] —२२ एप्रिल

'अर्थ डे' [इंग्रजीत पृथ्वीला Earth [अर्थ] म्हणतात] म्हणजे पृथ्वीला समर्पित असलेल्या या दिवशी आपण आपल्या ग्रहाचे अनुपम सौंदर्य आणि पावित्र्य यांचा उत्सव साजरा करतो; आपण या दिवशी विश्वभरातील लाखो सहृदयी आणि दृढ निश्चयी नागरीकांच्या त्या प्रयासांचा उत्सव साजरा करतो जे प्रयास ते प्राकृतिक जगताच्या संरक्षणासाठी व सुरक्षेसाठी करत असतात. 'अर्थ डे' हा उत्सव विश्वातील १९० देशांमध्ये साजरा केला जातो आणि या वर्षी त्याचा पन्नासावा वर्धापनदिन आहे; हा उत्सव ऐतिहासिक उपक्रमांद्वारे, जसे की पदयात्रा काढून, सेमिनार आणि महोत्सवांचे आयोजन करून साजरा केला जातो. हा दिवस—तसेच प्रत्येक दिवस—पृथ्वीशी संबंध जोडण्यासाठी खूप चांगला दिवस आहे आणि तुम्ही सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवरील Images of Nature मध्ये दाखवल्या जाणाऱ्या निसर्ग छायाचित्रांना पाहून असे करू शकता. प्रकृतीचे सौंदर्य अशा प्रकारे न्याहाळत असताना विस्मयाची आणि कृतज्ञेतेची आपली भावना अभिव्यक्त करण्यासाठी तुम्ही या पृथ्वीग्रहाचे संरक्षण व कल्याण याकरता आशीर्वाद आणि शुभेच्छा देऊ शकता.

अक्षय तृतीया — २५ एप्रिल [भारतात २६ एप्रिल]

अक्षय तृतीया हा दिवस हिंदू पंचांगानुसार साडेतीन शुभ मुहूर्तांपैकी एक म्हणून ओळखला जातो. हा धन-धान्य आणि सुख-समृद्धी यांच्याशी संलग्न असलेला उत्सव आहे. हा दिवस आपल्याला या गोष्टीचे स्मरण करवून देतो की, आपण आपल्या जीवनात आणि आपल्या सभोवतालच्या जगतात विद्यमान असलेल्या विपुलतेला पाहावे. संस्कृत शब्द 'अक्षय' याचे अनेक सुंदर आणि वेगवेगळे अर्थ आहेत, ज्यामध्ये समावेश आहे 'अविनाशी', 'कधीही कमी न होणारा' आणि 'असीमित'; त्याचबरोबर हा शब्द 'संपदेलाही' संबोधित करतो ज्याचा संदर्भ इथे सुखसमृद्धी, आशा, आनंद आणि यश याच्याशी आहे. अक्षय तृतीयेचा हा दिवस नवीन उपक्रमाचा आरंभ करण्यासाठी अत्यंत शुभ मानला जातो. या

उत्सवाशी संलग्न असलेला ‘रस’, याच्यासह जोडली गेलेली भावना वा सत्त्व, महाभारतातील अनंत कृपेची एक कथा, ‘अक्षय पात्र’ या गोष्टीद्वारे सांगितली जाते.

शंकराचार्य जयंती —२७ एप्रिल [भारतात २८ एप्रिल]

आठव्या शताब्दीतील भारताचे एक आत्मज्ञानी सद्‌गुरु व तत्त्ववेत्ते, आदि शंकराचार्य यांनी अद्वैत वेदान्ताच्या मूलतत्त्वांना वा शिकवणींना स्पष्टपणे प्रतिपादित करण्यास साहाय्य केले, विशेषतः या शिकवणीला की, अंतरतम आत्मा प्रत्येक जीवात विद्यमान आहे आणि आत्मा व परमात्मा एकच आहे. आपल्या ‘आत्मबोध’ या ग्रंथात आदि शंकराचार्य लिहितात,

> साधक जेव्हा परम सत्याचे श्रवण करून त्यावर चिंतन-मनन करतो,
> तेव्हा त्याच्या अंतरात ज्ञानाग्नी प्रदीप्त होतो.
> तेव्हा, सर्व अशुद्धींपासून मुक्त होऊन तो सुवर्णाप्रमाणे कांतीमान होतो.

कधीकधी, आपण जेव्हा महान ऋषी-मुनींच्या शिकवणी वाचतो, तेव्हा आपल्याला वाटते की, *ते आपल्याविषयी निश्चितच बोलत नसावेत — मी तर ध्यान करणारा केवळ एक सामान्य मनुष्य आहे.* आदि शंकराचार्य इथे आपल्याला स्मरण करवून देत आहेत की, ते आपल्याविषयीच बोलत आहेत. हे पत्र तुम्ही वाचत आहात आणि सिद्धयोगाच्या शिकवणी आणि अभ्यासामध्ये निमग्न राहात आहात, त्यामुळे तुम्ही एक “साधक आहात जो सत्याचे श्रवण करतो आणि त्यावर चिंतन-मनन करतो.” या महिन्यात मी तुम्हाला आमंत्रित करतो आहे की तुम्ही परम सत्यावर वारंवार चिंतन-मनन करत राहावे आणि सुवर्णाप्रमाणे कांतीमान राहावे!

आता या पत्राच्या समापनाकडे येत असताना मी तुम्हाला आमंत्रित करतो की, तुम्ही या संपूर्ण महिन्यात चंद्राशी संलग्न व्हावे— त्याला पाहावे! त्याच्याशी संबंध स्थापित करावा— ही गोष्ट समरणात ठेवून की, २२ एप्रिलच्या अमावस्येनंतर आपण वैशाख महिन्यात प्रवेश करणार आहोत जो चांद्र तिथीनुसार बाबा मुक्तानंदांच्या जन्मदिवसाचा महिना आहे. बाबांचा जन्म वैशाख पौर्णिमेला झाला होता आणि चांद्र तिथीनुसार येणारा बाबांचा जन्मदिवस या वर्षी ७ मे या दिवशी साजरा केला जाईल.

तुम्ही इंटरनेटवर हे शोधू शकता की, तुमचे स्थान आणि टाइम झोन यानुसार चंद्रोदय कोठे आणि केव्हा होईल आणि तुम्हाला हे जाणून घेता येईल की, तो चांगल्या प्रकारे कोठून पाहता येईल. मी तुम्हाला प्रोत्साहित करतो की, तुम्ही संपूर्ण महिन्यात चंद्राच्या दीप्तीची आणि त्याच्या गहन निश्चलतेची

अनुभूती वारंवार करा. हे जाणून घ्या की, बाबांच्या या महिन्यातील चंद्राचे अवलोकन तुम्हाला गुरुमाईंच्या वर्ष २०२०च्या संदेशाच्या सखोल अनुभूतीकडे कशा प्रकारे घेऊन जाते.

प्रेमपूर्वक,
पॉल हॉकवुड

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन. सर्वाधिकार सुरक्षित.