

श्वासाचा जन्म आत्म्यापासून होतो

१ डिसेंबर, २०१७

प्रिय साधकजन,

डिसेंबरला सुरुवात झाली आहे! वर्षाचा शेवटचा महिना, हा उत्सव साजरा करण्याचा काळ असतो, एक असा काळ की, जो आपण सर्वांनी एकमेकांना पाठवलेल्या आनंददायी शुभेच्छांनी चमचमत असतो.

सिद्धयोग पथ वेबसाइटवर गुरुमाईनी दिलेल्या ख्रिसमसच्या शुभेच्छा तुम्ही सर्वांनी पाहिल्या का? हे मंत्रमुग्ध करणारे नाही का? प्रत्येक वेळी गुरुमाईच्या ख्रिसमस शुभेच्छांना प्राप्त करताना मी त्या चित्रांमधून प्रवाहित होणाऱ्या त्यांच्या कृपेला अनुभवतो — आणि सदेह गुरूंच्या करुणेमध्ये स्नान करत असलेल्या साधकांच्या या सार्वभौमिक परिवाराचा मी एक भाग आहे याप्रति मला कृतज्ञता जाणवते.

आपण सर्वजण या महिन्यात, एक मधुर सरप्राईझ सत्संग २०१८च्या प्रतिक्षेत आहोत, ज्यामध्ये १ जानेवारी रोजी गुरुमाई आपल्याला आगामी वर्षाकरता संदेश प्रदान करतात. माझ्यासाठी, वर्षाच्या प्रथम दिनी गुरुमाईच्या संदेशाला प्राप्त करणे हे असे असते की, जणू काही मी एखाद्या उंबरठ्याला पार करून, माझ्या साधनेच्या एका नव्या आणि रोमांचकारी अध्यायात पदार्पण केले आहे, जो अध्याय नाविन्यपूर्ण अशा शोधांनी आणि परिवर्तनांनी परिपूर्ण आहे. या सत्संगात तुम्ही कशा रितीने सहभागी होऊ शकता, तुमच्या घरानजिकच्या जागी किंवा ऑनलाइन, याविषयीची माहिती सिद्धयोग पथ वेबसाइटवर लवकरच प्रसारित करण्यात येईल.

आणि वर्ष २०१७मधील एक महिना अजूनही आपल्याकडे शिल्लक आहे, म्हणूनच आपण या वर्षाच्या शेवटच्या प्रत्येक आठवड्यात, दिवसात व तासात स्वतःला संपूर्णतेने गुरुमाईच्या वर्ष २०१७साठी असलेल्या संदेशाच्या अध्ययनात व अभ्यासात निमग्न करू शकतो. वर्ष २०१७साठी संदेश आहे :

दिव्य हृदयाचा सुगंध आपल्या श्वासात भरून घ्या.

परम आत्म्याच्या प्रकाशात मुदित व्हा.

दिव्य हृदयाच्या कल्याणकारी शक्तीसह आपला प्रश्वास मृदुलतेने प्रवाहित होऊ द्या.

गेल्या वर्षभरात गुरुमाईची ही भेट आपलीशी करावी, या त्यांच्या इच्छेचा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न मी करत राहिलो. दिवसातून अनेकदा संदेशाच्या शब्दांना पुन्हापुन्हा उच्चारण्याची आणि प्रतिदिनी सकाळी संदेशाच्या मार्गदर्शनाखाली ध्यानात प्रवेश करण्याची मी सवय केली. माझ्या अभ्यासाला आधार मिळावा म्हणून मी दररोज वेबसाईटही पाहिली, आणि प्रतिदिनी मला दिव्य शिकवणी प्राप्त झाल्या ज्यांनी माझ्या आकलनशक्तीला विस्तारीत आणि सुस्पष्ट केले. परिणामी, माझ्या हे लक्षात आले की, माझ्या दैनंदिन कामकाजाच्या दरम्यानदेखील माझे मन श्वासाकडे वारंवार आकर्षित होते आहे. सर्वात महत्वाचे म्हणजे, गुरुमाईच्या संदेशाच्या अभ्यासाने माझ्याकडून याची तयारी करून घेतली की, मी माझ्या आयुष्यातील सर्वात महान घटनेला तिचे सौंदर्य आणि महत्ता यांच्याप्रति उंचावलेल्या जाणीवेसह स्वीकारावे.

माझ्या पहिल्या बाळाचा जन्मसोहळा बघण्याचे भाग्य मला नुकतेच लाभले. ज्या कृतज्ञतेने मला आतपर्यंत भिजवले तिला मी कधीही विसरणार नाही, जेव्हा बाळाचे पहिले रडू माझ्या कानावर पडले आणि जेव्हा प्रथमच त्याच्या फुफ्फुसात प्रवेश करणाऱ्या हवेचा स्वर मी ऐकला, ज्या हवेने या जगातील त्याच्या प्रवासयात्रेचा शुभारंभ केला. आज, तो जेव्हा गाढ झोपी गेलेला असतो आणि मी त्याला माझ्या हातात धरतो, तेव्हा त्याच्या छोट्याश्या छातीतील श्वासाचे आणि उच्छ्वासाचे शांतपणे प्रवाहित होणे मला जाणवते आणि त्याबरोबरच मला हे स्पष्टतेने उमजते की, श्वासच ते ज्योतिर्मय तत्त्व आहे ज्यापासून जीवनाची निर्मिती होते.

हा अनुभव तेव्हा माझ्या मनात जिवंत होतो, जेव्हा मी गुरुमाईच्या अकरा शिकवणींपैकी अंतिम शिकवणीचे अन्वेषण करण्यासाठी स्वतःला तयार करतो. या शिकवणी गुरुमाईंनी आपल्याला प्रदान केल्या होत्या, त्यांच्या वर्ष २०१७साठी असलेल्या संदेशाच्या आपल्या अध्ययनाला आणि अभ्यासाला आधार मिळावा म्हणून.

श्रीगुरुमाईची शिकवण आहे :

तुमच्या श्वासाचा स्वर तुमच्या आत्म्यासाठी संगीत आहे.

माझ्या मुलाच्या श्वासाचा हा अनमोल, पवित्र स्वर, मला माझ्यात विद्यमान असलेल्या श्वासाच्या स्वराच्या सुंदरतेप्रति व पवित्रतेप्रति जागरूक होण्यासाठी मदत करतो.

काही वेळेला मी माझ्या श्वासाची अगदी शांत, हळूवार कुजबुज अनुभवतो. इतर वेळी जेव्हा मी स्वराचे भौतिक रूप अनुभवत नसतो, तेव्हा श्वासाच्या आत येण्याच्या आणि बाहेर जाण्याच्या आवर्तनाचे निरीक्षण करून त्याच्या सूक्ष्म संगीताशी स्वतःला एकलय करतो.

मला हादेखील शोध लागला आहे की, मी जेव्हा माझा दृष्टिकोन बदलतो आणि माझ्या श्वासाला एक संगीत म्हणून ऐकतो, तेव्हा माझ्या श्वासाप्रति मला एक नवा बोध होतो. काही वेळेला मी कल्पना करतो की, स्वर हा मनासाठी एक अंगाईगीतच आहे, जे मनाला आनंदमय मौनस्थितीला नेते. कधीकधी मी याला वृक्षांमधून वाहणाऱ्या मंद वाऱ्याच्या सळसळीच्या रूपात ऐकतो.

माझ्या स्वतःच्या श्वासाकडे, त्याच्या लयीकडे, त्याच्या शुद्ध सुरावटीकडे, मी जेव्हा काळजीपूर्वक लक्ष देतो, तेव्हा माझे मन अधिक शांत होऊ लागते आणि मी अंतरात खेचला जातो. अंतरातील त्या प्रशांतीच्या अवकाशात, बाहेर जाणारा उच्छ्वास आणि आत येणारा श्वास यांच्या आनंदमय स्रोताला मी ओळखू शकतो — आणि हा स्रोत म्हणजे माझाच अंतरतम आत्मा आहे हे मला ज्ञात होते.

हे सत्य बृहदारण्यकोपनिषदात अतिशय सुंदरतेने अभिव्यक्त केले गेले आहे, त्यात म्हटले आहे :

तो, जो तुमच्या श्वासातून श्वास घेत असतो तो तुमचाच आत्मा होय.

आपल्या श्वासाच्या स्रोताला स्पर्श करणे आणि त्याला जाणणे म्हणजेच त्याच्या दिव्य स्रोताची अनुभूती करणे होय.



एका तऱ्हेने, गुरुमाई आपल्याला सिद्धयोग संगीतातील आपला सहभाग कसा असावा याविषयीचे मार्गदर्शन करून श्वासाच्या शक्तीविषयीच शिकवतात.

श्री मुक्तानंद आश्रमातील सिद्धयोग संगीत विभागात अनेक वर्ष सेवा अर्पण केलेल्या एका मैत्रीणीने, गुरुमाईसमवेत झालेल्या संगीताच्या पूर्वाभ्यासात घडलेला एक अनुभव नुकताच कथन केला. गायकवृंद जेव्हा व्होकल वॉर्मअप्स म्हणजेच विविध स्वरांना गाऊन आपल्या आवाजाला तयार करत होते, तेव्हा गुरुमाईच्या निदर्शनास आले की, त्यातील काही गायक अतिशय कठोर प्रयत्न करत होते, आणि ते शारीरिकरित्या तणावग्रस्त होत असल्यामुळे त्यांचे आवाज पूर्णतेने घुमत नव्हते.

म्हणून गुरुमाईंनी एका संगीत सेवाकर्त्याला जमिनीवर एका आरामदायी आणि तणावरहित स्थितीत झोपण्यास सांगितले. मग त्यांनी त्याला व्होकल वॉर्म- अप्सच्या अभ्यासाला पुन्हापुन्हा करत राहावयास सांगितले. त्याचे शरीर तणावमुक्त होताच, त्याचा श्वासदेखील कोमल झाला आणि संपूर्णतः सहज झाला. त्याच्या स्वरांचा ध्वनी अधिक कसदार, जोशपूर्ण आणि मधुर झाला.

गुरुमाई हसून म्हणाल्या, “ओहो!...पहिल्यापेक्षा कितीतरी अधिक तणावमुक्त!”

वस्तुतः केवळ हाच एक संगीत सेवाकर्ता जरी हा अभ्यास करत होता, तरीदेखील संपूर्ण गायकवृंदाने गुरुमाईंच्या सूचनांचे पालन केले आणि उभ्यानेच श्वासाला मुक्त रूपाने प्रवाहित होऊ देण्यासाठी शरीरांतर्गत अवकाश निर्माण करण्याचा अभ्यास केला. माझी मैत्रीण म्हणाली की, गायकवृंदाचा स्वर अधिक जोशपूर्ण, मधुर आणि सहज झाला होता — ते त्या स्थानाला जोडले गेले होते जेथून त्यांचा श्वास आणि त्यांच्या कर्णमधुर आवाजाचा उगम होतो : त्यांच्या दिव्य आत्म्यातून.

ही गोष्ट मी जेव्हा ऐकली, तेव्हा एक व्यावसायिक गायक म्हणून मी घेतलेल्या माझ्या अनुभवाचे स्मरण मला झाले. मी गात असताना माझी सर्वोच्च मनिषा हीच असते की, माझ्या स्वरातून आत्म्याने स्वतःला स्वरमधुरतेने अभिव्यक्त करावे. हे फक्त तेव्हाच घडू शकेल, जेव्हा मी माझ्या श्वासाच्या नैसर्गिक प्रवाहाप्रति जागरूक राहीन आणि स्वतःला केंद्रित झाल्याचे आणि श्वासाच्या स्रोताशी जोडला गेल्याचे मी अनुभवेन. या विशिष्ट क्षणी जो आवाज उदयास येतो, तो माझ्यातील अंतरतम आत्म्याच्या आनंदाने आणि तेजाने स्पंदित असतो. ते संगीत आत्म्याचे, आत्म्यासाठी असते.



या वर्षात आपण सर्वांनी श्वासासंबंधी अनेक गोष्टींचा शोध घेतला : ती एक जीवनदायी प्रक्रिया आहे जी आपल्या अस्तित्वाला आणि त्या अदृष्य मार्गाला आधार देते, ज्यावर वाटचाल करत आपण आपल्या आत्म्याकडे अंतरातील यात्रा करतो. आपण जेव्हा गातो, नामसंकीर्तन करतो किंवा बोलतो, तेव्हा आपले स्वर आपल्या श्वासावर स्वार होऊन जगतात बाहेर ये-जा करतात आणि आपण जेव्हा मौन पाळतो, तेव्हा आपल्या आत्म्याच्या आनंदासाठी आपला श्वास स्वतःचे संगीत निरंतर छेडत राहतो.

याव्यतिरिक्त, आपण जिवंत असेपर्यंत श्वासाचे हे संगीत कधीच थांबत नाही. दिवसभरातील कोणत्याही क्षणी आपण त्या संगीताला ऐकू शकतो — कॉम्प्युटर सुरू करत असताना, कामासाठी ये-जा करताना, भांडी विसळताना आणि उत्साहपूर्ण सुट्टीची तयारी करत असताना.

किती सुंदर आहे ही भेट!

डिसेंबर महिना सामंजस्यपूर्ण आणि सुट्ट्या उत्साहाने आणि आनंदाने परिपूर्ण असोत, या शुभेच्छा.

सप्रेम,

पेट्रो सा मोरेस

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

शीर्षक, प्रश्नोपनिषद ३.३ मधून; इंग्रजी भाषांतर © २०१७ एस.वाय.डी.ए. फाउंडेशन® ।

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फाउंडेशन® । सर्वाधिकार सुरक्षित ।