हाच आहे तो क्षण!

१ डिसेंबर, २०१९

आत्मीय वाचकांनो,

वर्ष २०१९च्या शेवटच्या महिन्यात आपण येऊन पोहोचलो आहोत! मला असे वाटते आहे की, आपण नुकताच तर आरंभ केला आहे — जरी प्रत्यक्षात तुम्ही आणि मी संपूर्ण वर्षभर या प्रवासात एकत्र होतो, तरीही.

याच उद्देशाने सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर विपुलपणे उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या अद्भुत साहित्याचा वापर करून घेत आपण वर्षभर श्रीगुरुमाईंच्या नववर्ष संदेशाचा अभ्यास करत आलो आहोत. तुम्ही दरमहा सांगितलेले अनुभव मी वेबसाइटवर जेव्हा वाचले, तेव्हा हे स्पष्टपणे लक्षात येत होते की, साधनेसाठी सातत्याने केलेल्या प्रयत्नांची फळे तुम्ही चाखत आला आहात. 'मधुर सरप्राइझ् २०१९'मध्ये अनेकदा सहभागी होण्याची मिळालेली संधी आणि वेबसाइटवरील गुरुमाईंच्या नववर्ष संदेशाशी संबंधित साहित्यापर्यंत पोहोचणे — जसे की, अभ्यासपुस्तिका, कथा, दोहे, भजने, अभंग, ध्यान-सत्रे आणि अजुनही भरपूर काही — यांनी माझ्याही आणि तुमच्याही साधनेला सुस्पष्ट सखोलता आणि व्यापकता प्रदान केली आहे. मनाच्या वैभवाची झलक आपण पाहिली आणि त्याच्या औदार्याचा अनुभव वारंवार घेतला आहे.

***

विंटर सॉल्स्टिस् अर्थात् शीतकालीन संक्रांती [अयनदिन] हा दिवस, शीतऋतू सुरू होण्याचा संकेत मानला जातो जो उत्तर गोलार्धात २१ डिसेंबरला आहे. या दिवशी उत्तर ध्रुव हा सूर्यापासून सर्वाधिक अंतरावर असतो. त्याचबरोबर सूर्य दक्षिणेकडील सर्वात दूरच्या स्थानी असून तो आकाशात सर्वात कमी अंतराचे मार्गक्रमण करतो. या खगोलीय घटनांमुळे उत्तर गोलार्धात हा दिवस वर्षातील सर्वात लहान आणि रात्र सर्वात मोठी असते, तर दक्षिण गोलार्धातील देशांमध्ये त्यांच्या स्थानांनुसार २१ व २२ डिसेंबरला दिवस सर्वात मोठा आणि रात्र सर्वात लहान असते. असे घडते कारण, सूर्याभोवती परिक्रमा करत असताना पृथ्वी तिच्या अक्षावर कललेली असते. हा संक्रमणाचा काळ असतो — उत्तरेत हेमंत

ऋतूतून शिशिर ऋतूत संक्रमण तर दक्षिणेत वसंतऋतूतून ग्रीष्म ऋतूत; आणि सर्वांसाठी हा काळ म्हणजे सरत्या वर्षातून नववर्षात प्रवेश करण्याचा काळ असतो.

वर्ष २०२० हे क्षितिजावरून डोकावत आपल्याला आकृष्ट करते आहे. ज्याप्रमाणे वटवृक्षाच्या बीजात एका विशाल, भव्य, छाया देणाऱ्या वृक्षात अंकुरित होण्याची संभावना निहित असते, त्याचप्रमाणे नवीन वर्षातदेखील अद्भुत संभावना दडलेल्या असतात. त्या प्राप्त करण्यासाठी व त्यांच्यापासून लाभान्वित होण्यासाठी आपल्याला स्वतःला म्हणजेच आपल्या शरीराला आणि मनाला तयार करावे लागेल, जेणेकरून पाऊल पुढे टाकत येणाऱ्या वर्षात निहित असलेल्या अगणित आश्वासनांना सफलता मिळवून देता येईल.

***

काळ, समय रहस्यमय आहे. आणि आपण त्याला कसे समजून घेतो हे अतिशय सूक्ष्म आणि गुंतागुंतीचे असते. परिस्थितींच्या आणि मनाच्या स्थितीच्या अनुसार काही प्रसंगी काळ भुर्रकन् उडून जातो, तर काही अन्य प्रसंगी तो रेंगाळत राहतो, कासवाच्या गतीने चालतो आहे असे वाटते. तो पळतो आहे किंवा अनंतकाळाइतका लांब आहे असे जरी भासत असले, तरी आपण *प्रत्येक क्षणाला* महत्त्व द्यायला हवे, जेणेकरून आपण त्याला मूल्यवान बनवू शकू, त्याला यथार्थ बनवू शकू — सहमत आहात ना तुम्ही?

म्हणून, स्वतःला हा प्रश्न विचारायला हवा : हे आपण कशा प्रकारे करणार आहोत? मी श्रीगुरुमाईंना अनेकदा पंधराव्या शतकातील भारताचे महान संतकवी कबीर यांचा एक दोहा उद्धृत करताना ऐकले आहे. हा दोहा काळाच्या ओघाचा सन्मान करण्याचे, वर्तमान क्षणात कृती करण्याचे, समयाला आपल्या हातून निसटून न जाऊ देण्याचे महत्त्व अधोरेखित करतो. तो असा आहे :

> काल करै सो आज कर, आज करै सो अब
> पल में प्रलय होएगी, बहुरि करैगो कब?
>
> जे काम तुम्ही उद्या करण्याचा विचार करत आहात, ते आज करा.
> जे काम तुम्ही आज करण्याचा विचार करत आहात, ते आत्ता करा,
> कारण पुढच्याच क्षणी कदाचित प्रलय येऊ शकतो,
> मग तेव्हा तुम्ही अपूर्ण राहिलेली कामे कशी पूर्ण कराल?[१]

ही एक अशी शिकवण आहे की, जी अनेक वर्षांपासून श्रीगुरुमाईंनी पुन्हापुन्हा प्रदान केली आहे. लोक जेव्हा त्यांच्या ध्येयांविषयी गुरुमाईंना सांगतात — वैयक्तिक, व्यावसायिक किंवा त्यांच्या साधनेशी संबंधित असलेली ध्येये — तेव्हा श्रीगुरुमाई त्यांना म्हणतात, "खूप छान. आता सुरुवात करा." मलादेखील ही शिकवण प्राप्त झाली आहे आणि माझ्या आठवणीनुसार, एकापेक्षा जास्त वेळा!

आता सुरुवात करा. मला यातून हे समजले आहे की, स्वतःसाठी केवळ उद्दिष्टे निर्धारित करणेच पुरेसे नाही. आपण या उद्दिष्टांचा पाठपुरावा करण्यासाठी आपल्याला कृती करण्यास सुरुवात करायला हवी, कारण त्यानंतरच आपण ती साध्य करू शकू. उदाहरणार्थ, आपण एक योजना बनवतो, आपण पुढील पायऱ्या नेमकेपणाने ठरवतो आणि मग आपण त्या पायऱ्या अंमलात आणायला सुरुवात करतो. आणि आपली उद्दिष्टे प्राप्त करण्यासाठी *वर्तमान क्षणाची* शक्ती आणि क्षमता ओळखणे हे आपल्या हातात असते. ही ती शिकवण आहे, जी नेहमी माझ्या स्मरणात असते. मी जेव्हा माझ्या उद्दिष्टांच्या पाठपुराव्याच्या दिशेने मार्गक्रमण करण्यास सुरुवात करते, त्यावेळी त्या कृतींच्या मधुर फळांची अनुभूती मला तत्काळ मिळते. काही प्रसंगी मी जेव्हा कृती करण्यास चालढकल करते आणि ते पुढच्या दिवसासाठी सोडून देते, तेव्हा मला बरेचदा असे आढळून आले आहे की, माझे ध्येय, माझे उद्दिष्ट नकळतच माझ्या आवाक्यातून आणि माझ्या स्मृतीमधूनही निसटून गेले आहे. तुम्हाला तुमच्या जीवनातील असे काही प्रसंग आठवतात का?

वर्तमानाचे म्हणजे वर्तमान क्षणाचे मूल्य आणखी सखोलतेने जाणून घेतल्यानंतर, येणाऱ्या काळात हा विस्तृत बोध मला कशा प्रकारे मार्गदर्शन करतो हे पाहण्यासाठी मी खूपच उत्सुक आहे.

***

डिसेंबर महिन्यात — प्रत्येक महिन्याप्रमाणेच — सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर आपल्याला आनंद लुटण्यासाठी आणि ज्यांमध्ये निमग्न होता येईल असे अनेक उल्लेखनीय घटक आहेत. त्यांपैकी काही घटक मी तुम्हाला सांगू इच्छिते. खाली दिलेल्या लिंकपैकी काही लिंक महिन्याच्या वेगवेगळ्या वेळी कार्यान्वित होतील, तेव्हा त्यावर लक्ष ठेवा :

- Sadhana Experiences of Gurumayi's Message, २०१९ — हा तुमच्यापैकी अनेक जणांनी सांगितलेल्या त्या अनुभवांचा संग्रह आहे, जो तुम्ही श्रीगुरुमाईंच्या संदेशाचे तुमचे अध्ययन आणि अभ्यास कशा प्रकारे केला आहे आणि त्यामुळे जीवनात तुम्ही कसे लाभान्वित झाला आहात याविषयीची माहिती देतो.

- Winter Solstice [अयनदिन अर्थात् शीतकालीन संक्रांती] — या दिवसाप्रीत्यर्थ वेबसाईटवर, अयनकाल संबंधी विश्वभरातील अनेक परंपरांपैकी एका परंपरेतील एक सुंदर कविता प्रकाशित केली जाईल.
- Happy Holidays — यामध्ये तुम्ही निसर्गाची आणि श्रीमुक्तानंद आश्रमातील 'हॅपी हॉलिडेज्'ची म्हणजेच उत्सवाच्या तयारीची विस्मयकारक छायाचित्रे पाहू शकाल.
- Interactive Tree Trimming — बिहाग रागातील राम राघव हे नामसंकीर्तन ऐकत 'विंटर हॉलिडे ट्री'ला [Winter Holiday tree] सुशोभित करण्याचा आनंद घ्या.
- New Year's Sunrise Images — नूतन वर्षदिनाच्या दिवशी तुम्ही जिथे कुठे असाल तिथून सूर्योदयाची छायाचित्रे कशा रितीने पाठवता येतील याविषयीची माहिती तुम्हाला इथे मिळेल.

याशिवाय, डिसेंबर महिन्यात आपण ही पर्वे साजरी करतो :

- The holiday season — उत्सवांच्या मोसमाचा आनंद हवेत चमचमतो आहे; हृदये आनंदाच्या आणि शांतीच्या भावनांनी व्याप्त आहेत. ही वेळ पूरित आहे उत्साह, प्रेम आणि सदाशयतेने, लोक त्यांच्या कुटुंबियांसमवेत आणि मित्रांसमवेत उत्सव साजरा करत आहेत. आणि याच भावनेसह आपण नवीन वर्षाच्या स्वागतासाठी तयार आहोत.
- अन्नपूर्णा जयंती — अन्न आणि पोषणाची देवता म्हणून जिची आराधना केली जाते, त्या देवी अन्नपूर्णेच्या जन्माचा हा सोहळा. या वर्षी विश्वभरातील बऱ्याच ठिकाणी हा ११ डिसेंबरला साजरा केला जाईल — हिंदू पंचांगानुसार मार्गशिर्ष महिन्यातील पौर्णिमेच्या दिवशी. देवी अन्नपूर्णेचा सन्मान करण्यासाठी आपण अन्नपूर्णा स्तोत्रम् गातो, ती प्रार्थना जिची रचना आदि शंकराचार्यांनी केली होती, जे अद्वैत वेदान्ताचे महान पुरस्कर्ते होते; हा अद्वैतवादाचा तो सिद्धान्त आहे, जो याची शिकवण देतो की, आत्मा आणि ब्रह्म परम तत्त्वाहून भिन्न नाही. वेबसाइटवर देवी अन्नपूर्णेच्या आराधनेसाठी तुम्हाला या स्तोत्राचे ऑडिओ रेकॉर्डिंग ऐकायला मिळेल आणि देवी अन्नपूर्णेच्या आराधनेसाठी साहाय्यक असणारे या स्तोत्राचे शब्दही पाहायला मिळतील.

- गीता जयंती — हिंदू पंचांगानुसार मार्गशिर्ष महिन्याच्या शुक्ल पक्षातील एकादशीच्या दिवशी गीता जयंती साजरी केली जाते, जी या वर्षी अमेरिकेत ७ डिसेंबरला आणि भारतात ८ डिसेंबरला आहे. हा दिवस त्या दिवसाच्या स्मरणार्थ साजरा केला जातो, ज्या दिवशी भगवान कृष्णाने आपला शिष्य अर्जुन याला शाश्वत शिकवणी प्रदान केल्या होत्या आणि भारताचा पावन ग्रंथ असलेल्या भगवद्गीतेत त्या शिकवणी अंर्तभूत केल्या गेल्या आहेत. हा ग्रंथ विश्वभरातील लोकांना धर्मयुक्त जीवन कसे जगावे हे शिकण्यासाठीचा एक मार्गदर्शक प्रकाश बनला आहे. हा तोच ग्रंथ आहे ज्याची निवड श्रीगुरुमाईंनी आपल्या या वर्षाच्या अभ्यासासाठी केली आहे.

***

एक इंग्रजी म्हण आहे : *You can't see the forest for the trees.* जिचा शब्दशः अर्थ आहे, "केवळ झाडांकडे पाहिले तर तुम्हाला संपूर्ण वन दिसू शकत नाही." याचे तात्पर्य असे की, आपण जर आपले लक्ष केवळ झाडांवरच केंद्रित केले अर्थात् आपण फक्त जर बारकाव्यांवरच लक्ष केंद्रित केले, तर 'समग्र परिदृश्याचे' म्हणजेच संपूर्ण वनाचे आकलन करण्याचा प्रयत्न करणे आपल्याला कदाचित कठिण जाईल. परंतु, साधनेमध्ये आपण वन आणि झाडे, दोन्ही पाहणे गरजेचे असते. जेव्हा आपण जरा मागे सरून पाहतो, तेव्हा आपण समग्र परिदृश्य किंवा संपूर्ण चित्र सदैव आपल्या दृष्टिपथात ठेवतो — आणि हे संपूर्ण चित्र आहे, साधनेचे लक्ष्य प्राप्त करणे. त्याचबरोबर, जेव्हा आपण आणखी जवळून, बारकाईने पाहतो, तेव्हा आपल्याला हे समजते की, एखाद्या विशिष्ट क्षणी आपण कोणत्या टप्प्यावर आहोत आणि या लक्ष्याच्या दिशेने अग्रेसर होण्यासाठी आपण काय केले पाहिजे.

साधनेचे एक विस्मयकारक नववर्ष सुरू करण्यासाठी सज्ज होत असताना हे योग्य ठरेल की, आपण वन आणि झाडे दोहोंकडे पाहावे. आपल्या आध्यात्मिक अभ्यासांमध्ये खोल बुडी मारत असताना आपल्या दृष्टीला मुक्ती मिळवण्याच्या लक्ष्यावर ठेवणे हितकारक असते, जे अभ्यास मनाचा प्रकाश प्रकट करतात आणि आपल्याला स्वतःच्या लक्ष्याच्या नजिक घेऊन जातात.

***

व्यक्तिगत रित्या मी हे सांगू इच्छिते की, या सेवेने माझ्यासाठी हे वर्ष अतिशय अद्भुत बनवले आहे. तुमच्याशी संवाद साधणे, या वर्षासाठी असलेल्या श्रीगुरुमाईंच्या वर्ष २०१९साठी असलेल्या संदेशाचा अभ्यास करत असताना माझे अनुभव सांगणे आणि तुमचे अनुभव वाचणे, हे सर्व माझ्यासाठी असाधारण उपहार होते. एक अन्य वर्ष त्याच्या अनेक शोधांच्या रोमांचक आश्वासनासह आपल्या

प्रतीक्षेत आहे. आणि म्हणून मी वर्ष २०१९ मधून मी तुमचा *निरोप* घेते आणि वर्ष २०२०मधील तुमच्या आनंददायी साधनेसाठी तुम्हाला शुभेच्छा देते!

आदरपूर्वक,
गरिमा बोरवणकर

[१] इंग्रजी भाषांतर © २०१९ एस.वाय.डी.ए. फाउंडेशन.

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.