भगवंताच्या आवडीचे

१ मार्च, २०२०

आत्मीय वाचकांनो,

आपण जादुई अशा या मार्च महिन्यात पदार्पण केले आहे, जेव्हा एक ऋतू या मंचावरून निर्गमन करू लागतो आणि दुसरा हळुवारपणे पदार्पण करावयास सुरुवात करतो, व आपल्याला यासाठी आमंत्रित करतो की, आपण निसर्गाचे सौंदर्य व त्याची गूढता या विषयी एक नूतन दृष्टिकोन बाळगावा! या वर्षी १९ मार्च हा दिवस उत्तर गोलार्धात वसंत ऋतूचा पहिला दिवस आहे तर दक्षिण गोलार्धात तो शरद ऋतूचा पहिला दिवस आहे. हे चित्तवेधक नाही का की, या ग्रहावर आपण कोणत्या स्थानी आहोत त्यानुसार जीवनाकडे पाहण्याच्या आपल्या अनुभवाला आकार मिळत असतो? आपल्यापैकी काहीजण महानतर असा प्रकाश आणि ऊबदारपणा यांच्या पुनरागमनाचा तसेच ग्रीष्म ऋतूच्या प्रत्याशेचा उत्सव साजरा करत आहेत, तर त्याच वेळी आपल्यापैकी इतर काहीजण तयारी करत आहेत शरद ऋतूतील आणि हिवाळ्यातील अधिक लहान व अधिक थंड दिवसांची. जग तर एकच, पण वरवर दिसणाऱ्या कितीतरी निरनिराळ्या वस्तुस्थिती! तरीदेखील, भौतिक जगत आपल्यापुढे सादर करत असलेल्या या विभिन्नतांच्या मुळाशी, खोलवर, एक अंतर्धारा प्रवाहित होत आहे. या वैभवपूर्ण ग्रहावर आपले दैनंदिन जीवन जगत असताना, आपण स्वतःच्या आणि इतरांच्या अंतरात तसेच संपूर्ण जगतामध्ये गहन आणि नित्य-पोषणकारी परम आत्म्याच्या उपस्थितीची अनुभूती करू शकतो.

ही अनुभूती होणे शक्य कसे होईल, जेव्हा आपल्या सवयीचे विचार, भावना आणि आपल्या कृती, नवनवीन चमचमणाऱ्या खेळण्यांप्रमाणे आपले लक्ष सतत विचलित करत असतात आणि या तेजोमय बोधामध्ये जगण्यासाठी प्रयत्न करण्यापासून आपल्याला दूर नेत असतात? सिद्धयोग मार्ग, स्वप्रयत्न आणि दिव्य कृपा या दोन्हींचा मार्ग आहे; आपल्या अंतरी व आपल्या जगामध्ये विद्यमान असलेल्या देदीप्यमान, नित्य-उपस्थित दिव्यत्वाची अनुभूती करण्याकरता ज्या कशाची आवश्यकता आहे, ते सर्वकाही हा मार्ग आपल्याला प्रदान करतो. आणि प्रत्येक महिन्यात सिद्धयोग मार्गाची वेबसाइट आपल्याला विपुलतेने असे लेख आणि साधनसामग्री प्रदान करते जी आपल्या साधनेला आणि आध्यात्मिक अभ्यासांना आधार देते. या महिन्यात मी विशेषतः गुरुमाईंच्या वर्ष २०२०च्या

संदेशाशी संलग्न होण्यासाठी उपयुक्त आणि प्रेरणादायी असलेल्या साधनसामग्रीपैकी काहीकडे तुमचे लक्ष वेधू इच्छितो :

अध्ययनाची योजना आखणे

मी तुम्हाला आग्रहाने असे सुचवू इच्छितो की तुम्ही एक प्रेरणादायी आणि प्रत्यक्षात उतरवता येईल अशी अध्ययनाची योजना तयार करावी. असे केल्यामुळे गुरुमाईंच्या संदेशातील अनेक पैलूंचे अन्वेषण करण्याच्या तुमच्या प्रयत्नांमध्ये आणि अन्वेषण केल्यावर तुमच्या आकलनांना तुमच्या साधनेत व दैनंदिन जीवनात कार्यान्वित करण्याच्या तुमच्या प्रयत्नांमध्ये तुम्हाला मदद मिळेल. तुमच्या आवडी व पसंतीच्या अध्ययन-पद्धतींनुसार तुम्ही स्वतःसाठी एक अध्ययन-योजना बनवू शकता; आणि त्याच्या आधारे अशा मार्गाची रचना करू शकता जो तुम्हाला सहजपणे कार्यान्वित करता येईल आणि ज्यामध्ये तुम्हाला सक्रियपणे संलग्न होता येईल. अध्ययनाच्या योजनेसाठी माझ्या आवडीचा एक पैलू म्हणजे, नियमितपणे एका ‘अध्ययन-मित्रा’ला भेटणे आणि मनन-चिंतनातील आपले विचार, सृजनशील अभिव्यक्ती, नवीन अर्थबोध एकमेकांना सांगणे आणि ज्या-ज्या इतर पद्धतींद्वारे आम्ही गुरुमाईंच्या संदेशाशी संलग्न झालो आहोत त्याविषयी चर्चा करणे. ही संभाषणे मला सातत्याने आणि नियमितपणे गुरुमाईंच्या संदेशाकडे परतण्यासाठी प्रेरित करतात जेणेकरून नवीन अंतर्दृष्टी प्राप्त करून मी माझ्या जीवनात त्यांना कार्यान्वित करण्याचे मार्ग शोधू शकतो.

आणि खाली दिल्याप्रमाणे, सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर अध्ययनाची काही अत्यावश्यक साधनेदेखील उपलब्ध आहेत ज्यांच्या साहाय्याने तुम्ही सुरुवात करावी असे मी सुचवू इच्छितो :

- गुरुमाईंच्या संदेशाचे अन्वेषण व अध्ययन हा विषय पुन्हा एकदा सिद्धयोग वेबसाइटचा भाग असेल जो अध्ययनसामग्री आणि शिक्षणाच्या उपक्रमाच्या संकलनाकरता समर्पित असेल आणि जो तुम्हाला वर्ष २०२०च्या गुरुमाईंच्या संदेशाचा सखोल अभ्यास आणि अध्ययन करण्यात साहाय्यक होईल. इथे, तुम्ही अनुभवू शकाल मधुर आणि आनंदमग्न करणारी भजने व अभंग, त्याचबरोबर शास्त्रग्रंथांत आणि विद्वत्तापूर्ण लेखांमध्ये निमग्न होऊन तुम्ही तुमच्या साधनेत तसेच दैनंदिन जीवनात गुरुमाईंच्या संदेशाचा अभ्यास करण्याचे व तो कार्यान्वित करण्याचे इतर निरनिराळे मार्ग शोधू शकाल. अशा प्रकारे तुम्ही संदेशातील प्रज्ञान आणि शिकवणी आत्मसात् करण्याचा आनंद घेऊ शकाल, मोठ्या उत्साहाने तसेच सखोलतेने.

केवढे रोमांचकारी आहे हे! वेबसाइटच्या या विभागात तुम्हाला खाली वर्णन केल्याप्रमाणे दोन प्रकारच्या साधनसामग्री आढळतील.

- 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' ही गुरुमाईंच्या वर्ष २०२०च्या संदेशाचा अभ्यास करण्यासाठी असलेली एक आवश्यक साधनसंपत्ती आहे. त्यामधे तीस अभ्यासपत्रे [वर्कशीट] समाविष्ट केली आहेत. दर आठवड्याला सिद्धयोग पथाच्या वेबसाईटवर एक अभ्यासपत्र पोस्ट केले जाईल. यातील प्रत्येक अभ्यासपत्र हे संदेशाशी निगडित असलेल्या गुरूमाईंच्या प्रश्नावर केंद्रित असेल, त्याचबरोबर यामधे काही विशिष्ट अभ्यासही असतील जे तुम्हाला या प्रश्नांचे अन्वेषण आणि अध्ययन करण्यासाठी उपयुक्त होतील. गेल्या वर्षीच्या अभ्यास-पुस्तिकेच्या अभ्यासांविषयी माझी एक मैत्रीण विशेषकरून अतिशय उत्साही होती, तिने मला सांगितले की, अभ्यास-पुस्तिकेतील दोन अभ्यास, शारीरिक हालचालींच्या माध्यमातून आपली समज व्यक्त करणे आणि कलाकृती यांमुळे जगाविषयीचा तिचा दृष्टिकोन विस्तृत व्हायला मदत झाली. या रचनात्मक अभ्यास-पुस्तिकेतील अभ्यासांमुळे माझ्या मैत्रीणीला तिच्या जीवनात आनंदाची अनुभूती करण्यासाठी, नवीन मार्ग शोधण्यात तसेच जीवनातील नवनवीन क्षेत्रांमध्ये गुरुमाईंचा संदेश लागू करण्यात मदत झाली.

- ऑडिओ प्रसारणाद्वारे ध्यानसत्रे २०२०, यातील दुसरे सत्र या महिन्यात होईल. गुरुमाईंनी या सत्राला दिलेले शीर्षक आहे, "Comforting the Mind, Reposing in the Heart: *Sukha-shānti*." या ध्यानसत्रांची रचना अशा प्रकारे केली गेली आहे जेणेकरून तुमच्या ध्यानाच्या अभ्यासामध्ये गुरुमाईंचा संदेश लागू करण्यात तुम्हाला मदद व्हावी. या सत्रांचे सिद्धयोग ध्यानशिक्षक ध्यानाच्या अभ्यासासाठी तुमचे मार्गदर्शन करतात — आणि या ध्याननिर्देशांचे रेकॉर्डिंग तुम्ही संपूर्ण वर्षभर पुन्हापुन्हा, हवे तेव्हा, हवे तितक्या वेळा लावू शकता व ऐकू शकता! मागील वर्षी, प्रत्येक दिवशी सकाळी मी ध्यानाचा अभ्यास करण्याआधी ते निर्देश ऐकून त्यांच्या मदतीने ध्यानाचा अभ्यास केला. त्यामुळे मला ध्यानाच्या अधिक खोल स्तरावर प्रवेश करण्यास मदत झाली. . . आणि या वर्षी फेब्रुवारीत झालेल्या पहिल्या ध्यानसत्राच्या माझ्या अनुभवावरून मी सांगू शकतो की, तेच सामर्थ्य २०२०च्या मालिकेतदेखील आहे.

या महिन्यातील उत्सव

होळी पौर्णिमा — ९-१० मार्च

होळी पौर्णिमा हा आनंददायक आणि रंगांनी भरलेला भारतीय उत्सव आहे; वसंत ऋतूच्या आगमनाप्रीत्यर्थ हा सण संपूर्ण भारतीय उपखंडात साजरा केला जातो. या वर्षी ९ मार्चला येणाऱ्या पौर्णिमेला या सणाचा आरंभ होतो आणि हास्यकल्लोळासह मित्रपरिवारावर, तसेच येणाऱ्या-जाणाऱ्यांवर रंग उधळून हा सण साजरा केला जातो.

तुकाराम बीज [तुकाराम महाराज वैकुंठ गमन] — अमेरिकेत १० मार्च [भारतात ११ मार्च]

तुकाराम महाराज हे १७व्या शतकातील महाराष्ट्राचे भक्ती चळवळीतील एक संत होते, जे त्यांच्या अभंगांसाठी आणि आनंदमग्न करणारी कीर्तने करण्यात अग्रणी म्हणून ओळखले जातात. असे मानले जाते की, नामसंकीर्तनात असेच आनंदमग्न झाले असता, तुकाराम महाराजांना भगवान विष्णूंच्या वाहनावरून म्हणजे गरुडाच्या पंखांवरून वैकुंठी नेले गेले. तुकाराम बीज हा दिवस तुकाराम महाराजांच्या वैकुंठ गमनाचा दिवस या रूपात साजरा केला जातो. तुकाराम महाराजांच्या आरंभिक जीवनाविषयीच्या प्रेरक कथेसाठी तुम्ही स्वामी वासुदेवानंद यांनी लिहिलेला लेख वाचू शकता—"The Triumph of a Great Soul." जो सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर हिंदीमध्ये "एक महान आत्मा का विजयोल्लास" या नावाने प्रकाशित झाला आहे.

एकनाथ महाराज पुण्यतिथी—१४ मार्च

एकनाथ महाराज हे १६व्या शतकातील महाराष्ट्राचे एक संत होते, जे त्यांच्या विद्वत्तेसाठी आणि भक्तिगीतांसाठी प्रसिद्ध आहेत. १४ मार्चला आपण एकनाथ महारांजाची पुण्यतिथी म्हणजे त्यांच्या देहत्यागाचा दिवस साजरा करतो.

वसंतऋतू आणि पानगळ — १९ मार्च [भारतात २० मार्च]

तुम्हाला हे माहीत आहे का की, लॅटिन भाषा इंग्रजीत अजूनही जिवंत आहे? "equinox" [म्हणजे दिवस व रात्र समान असण्याचा काळ अर्थात् विषुवदिन] हा शब्द लॅटिन भाषेतील *aequus* आणि *nox* या शब्दांपासून आला आहे. *aequus* चा अर्थ आहे *"equal"* म्हणजे 'समान', आणि *nox* म्हणजे *"night"* 'रात्र'. १९ मार्चला, उत्तर गोलार्धात वसंत विषुवदिन आहे आणि दक्षिण गोलार्धात शरद विषुवदिन आहे, या दिवशी प्रत्येक गोलार्धातील दिनमान आणि रात्रीमान समान कालखंडांचे म्हणजेच

प्रत्येकी बारा तासांचे असते. या तारखेनंतर, शरद विषुवदिनापर्यंत उत्तर गोलार्धातील दिवस मोठे होऊ लागतात आणि दक्षिण गोलार्धातील दिवस छोटे होऊ लागतात; त्यानंतर दिनमानाच्या कालखंडाचा अवधी उलट होतो आणि या चक्राला पुन्हा सुरुवात होते.

गुढीपाडवा — अमेरिकेत २४ मार्च [भारतात २५ मार्च]

गुढीपाडवा हा सण वसंत ऋतूतील एक ऊत्सव आहे, भारतातील महाराष्ट्र राज्यात त्याला नववर्षाच्या आरंभाचा सूचक मानले जाते. या दिवशी प्रभू श्रीरामचंद्र व त्यांची पत्नी सीता हे अयोध्या या पावन नगरीत परतले; ही नगरी त्यांची जन्मभूमी आहे आणि भारतीय महाकाव्य रामायण जिथे घडले ते स्थानही आहे. भागवान श्रीरामांनी दैत्यराज रावणाचा वध करून संपूर्ण राज्यात धर्माची पुनर्स्थापना केली. गुढीपाडवा हा नवीन आरंभांचा आणि नव्याने सुरवात करण्याचा समय आहे, तसेच तो आपल्या सर्वांना हे ओळखण्यासाठी साहाय्य करतो की, ताज्यातवान्या आत्मविश्वासाने आणि उर्जेने नवा आरंभ करण्यासाठी आपल्याकडे अनेक संधी आहेत.

***

काही वर्षांपूर्वी मी आत्मनिधीचा साहाय्यक व्यवस्थापक म्हणून सेवारत होतो, ही श्री मुक्तानंद आश्रमातील एक इमारत आहे जिथे अन्नपूर्णा भोजनगृह आहे. एके दिवशी सकाळी मी अन्नपूर्णा भोजनगृहाच्या बाहेर, ओरेगॉन येथील माझ्या गावाकडून आलेल्या एका मित्राशी बोलत उभा होतो. सकाळची वेळ होती आणि तिथे फक्त आम्हीच होतो. आमचे संभाषण सुरू असताना काही मिनिटांनी आत्मनिधी लॉबीच्या दरवाजासमोर एक गाडी येऊन उभी राहीली. त्यातून गुरुमाई उतरल्या आणि त्या आमच्याच दिशेने येऊ लागल्या. मी गुरुमाईंना अभिवादन केले आणि माझ्या मित्राची त्यांच्याशी ओळख करून दिली. माझे हे बोलणे मी असे सांगत संपवले की, माझा हा मित्र माझ्या “आवडत्या लोकांपैकी” एक आहे. मी असे म्हटल्याबरोबर अचानक तिथे शांतता पसरली. तुमच्याबाबतीत कधी असे घडले आहे का की तुमच्या तोंडून एखादी गोष्ट बोलली गेली आणि मग तुम्हालाच असे वाटले की, तुम्ही *ते* का बोललात?

गुरुमाईंनी प्रश्नार्थक नजरेने माझ्याकडे पाहिले, स्मितहास्य केले आणि मग त्या म्हणाल्या, “आवडते लोक?” नंतर त्या वळून हॉलकडे चालू लागल्या, आणि त्यांनी विचारलेल्या प्रश्नावर माझ्या अंतरात मननचिंतन सुरू झाले.

गुरुमाईंच्या शब्दांवर मी खूप विचार केला. लोकांच्या बाबतीत आपण जर "आवडी-निवडी" बाळगल्या तर सरतेशेवटी आपण कितीतरी लोकांना आपल्या प्रेमापासून आणि सन्मानापासून वंचित ठेवू. त्या अनुभवानंतर याबाबतीत मी अधिक सतर्क झालो आहे की, लोकांच्या चेहऱ्यांवर, त्यांच्या शब्दांमध्ये आणि कृतींमध्ये दिव्यत्व पाहण्याऐवजी कितीदा माझ्या मनाला त्यांची अशा प्रकारे वर्गवारी करावीशी वाटते की ते वास्तवात जे आहेत त्याविषयी अगदी मर्यादित पैलू प्रकट होतील. आता मी याचा अभ्यास करतो की ज्या लोकांसमवेत मी असतो त्यांच्या चेहऱ्यांवरील प्रकाश आणि सौंदर्य मी पाहावे. सिद्धयोग मार्गाच्या शिकवणी आहेत की प्रत्येकजण भगवंताची आवडती व्यक्ती आहे. आपण जर सिद्धयोग मार्गाच्या शिकवणींपैकी मुख्य असलेली 'परस्पर देवो भव' ही शिकवण दृढतेने आपल्या जीवनात उतरवली, तर हे जग किती वेगळे असेल, आणि आपली आंतरिक स्थितीदेखील!

आपण आपल्याच अंतरी दयाळूपणा, आदर, उदारता आणि प्रेम कसे शोधू शकतो, जेणेकरून आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात या शिकवणीचा अभ्यास करू शकू — आणि तशाच प्रेमाने स्वतःचीदेखील काळजी घेऊ शकू? श्रीगुरुमाईंच्या वर्ष २०२०च्या संदेशाची जिवंत अभिव्यक्ती बनून आपण या महिन्यात या आंतरिक गुणांचा विकास करू शकतो. श्रीगुरुमाईंचा संदेश आहे :

आत्मा की प्रशान्ति

आत्म्याची प्रशांती

आपण जेव्हा श्रीगुरुमाईंच्या वर्ष २०२०च्या संदेशातील शब्दांच्या अनेकानेक अर्थछटांमध्ये आणि त्यात अंतर्भूत असलेल्या अनुभूतीमध्ये स्वतःला तल्लीन करू, तेव्हा ते दिव्य सद्गुण आपल्या शब्दांमधून आणि कृतींमधून अत्यंत स्वाभाविकपणे प्रकट होतील. मार्च महीना व्यतीत करण्याचा हा किती सुंदर आणि उदात्त मार्ग आहे!

प्रेमपूर्वक,
पॉल हॉकवुड

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