कृतज्ञतेची भाषा

१ नोव्हेंबर, २०१८

आत्मीय वाचकांनो,

तुम्ही जर जगभरातील सर्व देशांच्या सर्व भाषांचे लक्षपूर्वक निरीक्षण केलेत, तर हृदयाचा तो भाव, तो बोध, तो सद्‌गुण ज्याला 'कृतज्ञता' म्हटले जाते, तो व्यक्त करण्यासाठी सहस्त्रावधी शब्द आणि वाक्यांश तुम्हाला सापडतील. यांतील काही शब्द सौम्य आणि मधुर असतात, त्यांचे उच्चारण करताना असे वाटते जणू तुमच्या तोंडात साखरेचा गोडवा पसरला आहे. काही शब्द ऐकून असे वाटते की ,जणू एखाद्या वाद्याचा एखादा राजसी आणि भारदस्त गहन स्वर तुमच्या कंठातून निघून गुंजायमान होतो आहे. आणि मग, काही शब्द असे असतात की, ते उच्चारताना एक लय, एक उतारचढाव असल्यासारखे जाणवते, किंवा ते तुमच्या मुखातून अशा प्रकारे बाहेर पडतात की त्यांचा ध्वनी एखाद्या वाद्याची थाप असल्यासारखा जाणवतो.

यांपैकी प्रत्येक शब्द आणि वाक्यांश — त्याचे ध्वनी, त्याचे बारकावे, ज्या सांस्कृतिक पार्श्वभूमीतून तो शब्द आला असावा — कृतज्ञतेविषयी एखादा नवाच पैलू दर्शवत असतो; आणि कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात ते सर्वच पैलू महत्त्वाचे वाटतात. कृतज्ञतेला शब्दरूप देण्याच्या किंवा ती व्यक्त करण्याच्या कितीही पद्धती जरी असल्या, तरी त्या कमीच पडतील. असे असले तरी, एखादा भाव व्यक्त करण्यासाठी एखादी भाषा अपुरी आहे असे जर वाटत असेल, तर त्याचे कारण असे असू शकते की आपण जो भाव शब्दांमध्ये व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करत असू तो अत्यंत गहन आणि विशाल असावा, त्याचे अनेक पैलू असावेत आणि तो एक गूढ भाव असावा.

अमेरिकेत, नोव्हेंबर हा महिना Thanksgiving ['थैंक्स् गिव्हिंग'] अर्थात् कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा महिना असतो आणि जगातील इतर भागांमध्येदेखील या काळात अशाच प्रकारची पर्वे साजरी केली जातात. परंपरेनुसार, हा सुगीचा हंगाम आहे, जेव्हा शेतकरी अनेक महिन्यांपूर्वी त्यांनी पेरलेल्या बीजांपासून उपजलेल्या भरघोस पीकांचा आनंद घेत असतात. आणि मग, ते शेतकरी स्वतः आणि त्यांच्या काबाडकष्टांमुळे ज्यांना लाभ होतो ते सर्वजण — एकत्र साठवलेले अन्न ग्रहण करतात,

धरणीमातेला धन्यवाद देतात, एकमेकांना धन्यवाद देतात आणि त्या परमपिता परमात्म्याला धन्यवाद देतात ज्याच्या कृपेमुळे अशी प्रचुरता आणि जीवन शक्य झाले आहेत.

सिद्धयोग मार्गावर, आपणही हा काळ मननचिंतनासाठी आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी समर्पित करतो. खरे सांगायचे तर, हे ते अभ्यास आहेत, जे साधनेदरम्यान निरंतर चालूच राहतात, आणि हे दोन्ही अभ्यास श्रीगुरूंच्या शिकवणी आत्मसात करण्यासाठी तसेच आपल्या जीवनातील छोट्या-मोठ्या घटनांमध्ये कृपेची उपस्थिती ओळखण्याच्या आपल्या क्षमतेला अधिक तीक्ष्ण करण्यासाठी अनिवार्य आहेत. तरीदेखील, हे अभ्यास करण्याच्या उद्देशाने वर्षातील एक विशिष्ट कालखंड निर्धारित करणे आणि जगभरातील इतर सिद्धयोग्यांसह हे अभ्यास करणे हे अतिशय मोलाचे आहे. बरेचदा, इतर लोकांच्या अंतर्दृष्टींमुळे, आपल्या अंतरी भगवंताच्या व श्रीगुरूंच्या आपल्या स्वतःच्या स्मृती जागृत होतात. जेव्हा आपल्याला इतर लोकांमध्येदेखील तोच कृतज्ञता-भाव जाणवतो, तेव्हा आपण आपल्या अंतरी खोलवर असलेल्या कृतज्ञता-भावाशी अतिशय सहजतेने जोडले जाऊ शकतो.

वर्ष २०१८साठी गुरुमाईंचा संदेश आहे, 'सत्संग' — आणि मी असे म्हणेन की, ते काय आहे ज्यासाठी आपण कृतज्ञ असले पाहिजे, हे जर कधी संक्षिप्तपणे सांगायचे झाले, तर ते हेच आहे. सत्संगाचा एक क्षणभरदेखील — निमिषार्धासाठी सत्याचा संग लाभणे, आपल्या स्वतःच्या आत्म्याची एक झलक मिळणे — ही असाधारण किस्मत आहे. हे अहोभाग्य आहे. हे जन्मजन्मांतरीचे पुण्यफल आहे आणि आपण खरोखरच उल्हसित होऊन कृतज्ञतेची गीते गात राहण्यासाठी एक यथोचित कारणदेखील आहे. याच कारणास्तव, आपल्याला महान संतजनांनी आणि ऋषिमुनींनी रचलेली गीते आणि काव्ये प्रचुरतेने आढळतात. त्यांच्या या रचनांमधून आपल्याला असे दिसून येते की, स्वतःची अपार कृतज्ञता शब्दांमध्ये व्यक्त करण्यासाठी त्यांनी भरपूर प्रयत्न केले, आणि असे वाटते की त्यांचे हे प्रयत्न एका संघर्षासम असावेत; आणि त्याचबरोबर, विरोधाभासी गोष्ट ही आहे की, स्वतःची कृतज्ञता व्यक्त करण्याच्या प्रयत्नात त्यांनी ज्या काव्यांची आणि पदांची रचना केली, ती सर्व इतकी सुंदर व मंत्रमुग्ध करणारी आहेत, की ती वाचून असे वाटत नाही की त्या संतकवींसाठी तो एक संघर्ष असावा. संत कबीर यांनी रचलेला असाच एक दोहा आहे, एक उत्कृष्ट रचना जिची प्रतिरूपे अनेक परंपरांच्या ग्रंथांमध्ये, इतकेच नाही तर 'श्रीशिवमहिम्न स्तोत्रम्'मध्येही पाहायला मिळतात. या आपल्या दोह्यात, कबीर साहिब लिहितात :

> सब धरती कागज करूँ, लेखनी सब बनराय,
> सात समुन्दर की मसि करूँ, गुरुगुण लिखा न जाय।

जर मी संपूर्ण धरतीला कागद,
आणि सर्व वनांची लेखणी बनवली,
सातासमुद्रांची जर शाई बनवली —
तरीदेखील, मी श्रीगुरूंचे गुणगान पूर्णपणे लिहू शकणार नाही.[१]

मुद्दा हा आहे की, सिद्धयोग मार्गावर आपण सत्याच्या संगतीत असण्याच्या केवळ एकाच क्षणाविषयी बोलत नाही आहोत. आणि आपल्याला याचीही वाट पाहायची नाही की, प्रकाश एकाएकी आपल्या चेतनेत चमकू लागेल. शक्तिपात दीक्षा प्रदान करून आणि त्यांच्या नववर्ष संदेशाद्वारे, श्रीगुरुमाईंनी आपल्याला ते मार्ग प्रदान केले आहेत ज्यांच्या साहाय्याने आपण पुनःपुन्हा, पुनःपुन्हा सत्याच्या संगतीत राहू शकू. विचार करा, क्षणभर नीट विचार करा की, याचा अर्थ काय आहे. श्रीगुरूंच्या औदार्याविषयी हे तुम्हाला काय सांगते आहे? आणि त्यांच्या औदार्याच्या सखोलतेचा अंदाज बांधणे तसेच ते औदार्य जाणणे अशक्य असल्याने, मग ते काय आहे जे तरीदेखील अव्यक्तच राहील?

थोडा विराम घेऊन विचार करणे आणि असे प्रश्न विचारणे तसेच अशा प्रकारे मननचिंतन करत राहणे हे नेहमीच साहाय्यकारी असते. खरे पाहता, केवळ तुमच्या बुद्धीला पटते म्हणून तुमच्या अंतरात कृतज्ञतेची जाण उदित होते असे नाही. तरीदेखील, तुम्ही बुद्धीचा उपयोग करू शकता; तुम्ही जर मननचिंतन करत राहिलात, तर तुमची विचारधारा आणि तुमचे अन्वेषण निश्चितच तुमच्यासमोर काहीतरी नवीन आणि अर्थपूर्ण प्रकट करेल. तुम्ही निश्चितच स्वतःच्या हृदयाचे प्रज्ञान आणि हृदयाचा भाव यांच्यापर्यंत पोहोचाल.

म्हणूनच, या महिन्यात, मी तुम्हाला गुरुमाईंच्या वर्ष २०१८साठी असलेल्या संदेशाच्या अभ्यासावर अतिशय काळजीपूर्वक आणि सतर्कतेने मननचिंतन करण्यास प्रोत्साहित करते. या वर्षभरातील तुमची साधना इतकी विशाल-विस्तृत आहे की तिचे पुनरावलोकन करणे कठीण आहे असे जर तुम्हाला वाटत असेल, तर एखाद्या विशिष्ट क्षणाचे स्मरण करण्याने सुरुवात करा —तो एक क्षण ज्याच्याविषयी तुम्ही खात्रीपूर्वक असे म्हणू शकाल की तुम्ही स्वतःच्या चांगल्या संगतीचा आनंद लुटला होता; तुम्ही त्याचा आस्वाद घेतला होता, ज्याला गुरुमाईंनी अतिशय सुंदर रीतीने 'सत्यरस,' असे म्हटले आहे. आठवा की तो क्षण कसा होता, त्याची घडण कशी होती, त्याची ती नेमकी जाणीव आणि त्याचा रस कसा होता. आणि मग पाहा की, तुमचे हे मननचिंतन तुम्हाला कुठे घेऊन जाते, ज्याच्या आरंभी तुम्ही मानसिक रूपाने एक अभ्यास करता, मग बारकाईने तो खास क्षण, तो अनुभव आठवता, आणि मग हेच

तुम्हाला घेऊन जाते स्मृतीपर्यंत, सत्संगापर्यंत, आणि मग त्यानंतर स्वाभाविकपणे जे काही असते, तिथपर्यंत.

मननचिंतन आणि अभ्यासात तुम्हाला मदत व्हावी यांसाठी तुम्ही सिद्धयोग मार्गाची वेबसाइट पाहा. नोव्हेंबर महिन्यात वेबसाइटवर 'कृतज्ञतेसाठी' वापरण्यात येणाऱ्या शब्दांची एक वार्षिक गॅलरी असेल; महिन्याच्या प्रत्येक दिवशी एक नवीन शब्द प्रकाशित होईल, त्याबरोबरच त्याच्या उच्चाराचे ऑडिओ रेकॉर्डिंगही असेल. या संपूर्ण वर्षभरात तुम्ही अभ्यास केलेल्या काही शिकवणींचे, भाष्यांचे आणि छायाचित्रांचे संकलन वेबसाइटवर प्रदर्शित केले जाईल — तुमच्यासाठी ते म्हणजे वर्ष २०१८मध्ये केलेल्या साधनेच्या ठळक वैशिष्ट्यांचे पुनरावलोकन करण्याची एक संधी असेल. आणि, एक अतिविशेष चलचित्रदेखील असेल ज्यामध्ये या वर्षाच्या संदेशाचे अनेक गुण व संदेशासंबंधित साधना-सामुग्री दर्शवली जाईल.

भारतामध्ये या वर्षी, हा नोव्हेंबर महिना, दिवाळीचा, प्रकाशाच्या उत्सवाचा महिनादेखील आहे. आपण सिद्धयोग मार्गावरदेखील हा सण साजरा करतो, पणत्यांतील नृत्य करणाऱ्या ज्योती दिव्य आत्मप्रकाशाचे प्रतीक आहेत. आणि या ज्योती दर्शवतात आत्मप्रकाशाचा विजय आणि त्याचे स्वतःचे स्थायी स्वरूपही, जे समस्त कालचक्रांच्या आणि या जगताच्या परिवर्तनशीलतेमध्येही कायम टिकून राहते. दिवाळीच्या सणादरम्यान [४ नोव्हेंबर ते ८ नोव्हेंबर] या विषयाशी संबंधित कथानके, छायाचित्रांची गॅलरी, आणि संगीतदेखील वेबसाइटवर प्रकाशित केले जाईल.

दिवाळी नेहमी 'कृतज्ञतेच्या' महिन्यात येतेच असे नाही, पण जेव्हा असे घडते, तेव्हा या संयोगाला एक अत्यंत सुंदर अर्थ प्राप्त होतो. या दोन्ही उत्सवातील एक सूत्र आपण पाहू शकतो. जेव्हा आपल्या अंतरात आत्म्याचा प्रकाश झगमगतो, तेव्हा आपल्याला प्रचुरतेची अनुभूती होतो — अशी प्रचुरता की जिचा कधीही ऱ्हास होवू शकणार नाही, जिच्यात परिस्थितीनुरूप कधीच परिवर्तन होत नाही, आणि आपल्या दुःखांची यादी कितीही लांबलचक किंवा छोटी असली, तरी तिच्यावर या सगळ्यांचा प्रभाव होत नाही. एवढेच नाही, तर ही प्रचुरता आपल्याला समत्वभावासह जीवन जगण्यासाठी मदत करते.

ही प्रचुरता आपण बाह्य रूपात अनेक प्रकारांनी प्रकट करतो — आपण भोजन बनवतो ते एकमेकांना देतो, आपल्या घरी आलेल्या लोकांचे अगत्य करतो आणि आपल्या जीवनात त्यांनी आपल्याला ते जे काही घेऊन आले आहेत, त्यासाठी आपण त्यांचे आभार व्यक्त करतो. परंतु, याचे खरे प्रकटीकरण तर ते असते, ज्याची अनुभूती आपल्याला अंतरात होते, जे आपण अंतरात अनुभवतो — परिपूर्णतेच्या, तृप्तीच्या, निरिच्छतेच्या आणि याच्या फलस्वरूप ओसंडून वाहणाऱ्या कृतज्ञतेच्या रूपात.

आणि प्रचुरतेमुळे ओसंडून वाहणारा कृतज्ञतेचा हा भाव, ही भावनाच ‘औपचारिक धन्यवाद’ आणि ‘हृदयपूर्वक दिलेला धन्यवाद’ यांच्यातील फरक आहे. ‘औपचारिक धन्यवाद’ तर आपण सामाजिक सभ्यतेमुळे म्हणत असतो आणि ‘हार्दिक धन्यवाद’ त्या शक्तीच्या प्रेरणेने व्यक्त होतो जी हृदयात आपणहून स्फूरित होत असते, स्वेच्छेने, कारण हा तिचा स्वभावच आहे. हा भाव एक असा स्रोत आहे जो आपल्या शब्दांच्या आधीच प्रवाहित होऊ लागतो आणि ते शब्द मौनामध्ये विलीन झाल्यानंतरही हा स्रोत दीर्घकाळापर्यंत तसाच वाहत राहतो. हा भाव त्या अश्रूंची भाषा आहे जे आपल्या गालांवरून ओघळतात, आपल्या डोळ्यांमधून व्यक्त होणारा तो कोमल भाव आहे, ज्यामुळे आपले डोळे चमचमतात. यामुळेच, आपल्या शब्दभांडारामध्ये कितीही शब्द असले, तरीही आभार व्यक्त करण्यासाठी ना ते पुरेसे आहेत आणि ना ते कधी पुरेसे असतील.

आदरपूर्वक,

ईशा सरदेसाई

---

[१] इंग्रज़ी भाषान्तर © 2018 SYDA Foundation.

© २०१८ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.