परिपक्व वेळ, मननचिंतन करण्यासाठी

१ नोव्हेंबर, २०१९

आत्मीय वाचकांनो,

नोव्हेंबर महिना उजाडला आहे आणि आपण वर्ष २०१९च्या समाप्तीच्या नजिक येऊन पोहोचलो आहोत. सिद्धयोग शिकवणींचे अनुसरण करून आणि आध्यात्मिक अभ्यासांद्वारे आपणास जी प्राप्ती झाली आहे, त्यावर मननचिंतन करण्यासाठी ही अगदी परिपक्व वेळ आहे. अनेक महिन्यांपूर्वी म्हणजे जानेवारी महिन्याच्या सुरुवातीला आपण जे संकल्प केले होते, त्यांची परिपूर्तता आपण कशा प्रकारे केली आहे याचे मूल्यांकन करण्याची ही एक संधी आहे. ही त्या अनुभवांवर मननचिंतन करण्याची एक सुवर्णसंधीदेखील आहे, ज्यांनी या वर्षी आपल्याला नवीन अंतर्दृष्टी प्रदान केल्या आहेत; आपल्या स्वतःबद्दल आणि इंद्रियातीत आत्म्याच्या स्वरूपाबद्दल नवीन रहस्ये प्रकट केली आहेत. या महिन्यात स्वतःशी याची विचारणा करणे समंजसपणाचे ठरेल की, कशा प्रकारे आपल्या अनुभवांनी आपल्या साधनेला मार्गदर्शित केले आहे व तिला आकार दिला आहे आणि कशा प्रकारे त्यांनी आपल्याला स्वतःच्या लक्ष्यप्राप्तीच्या जवळ आणले आहे.

साधनेतील अनुभव, पानगळीच्या मोसमात अमेरिकेच्या उत्तरपूर्व भागांना मनमोहक बनवणाऱ्या त्या अद्भुत पानांच्या रंगांसमान असतात. सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाईटवरील ऑक्टोबर महिन्याची “Images of Nature” म्हणजेच ‘निसर्गचित्रे’ तुम्ही पाहिली आहेत का? पाने आपले रंग बदलतात; हलक्या पिवळसर रंगापासून ते चमकदार गडद जांभळ्या-लाल रंगांदरम्यानच्या विभिन्न छटांचा रंगपट ती पाने सादर करतात. त्याच प्रकारे, सूक्ष्मतम अनुभवांपासून ते अतिशय ठोस अशा अनुभवांपर्यंत, प्रत्येक आध्यात्मिक अनुभव हा अतिशय ओजस्वीतेने चकाकतो आणि सिद्धयोग मार्गावर आपण जी यात्रा करत आहोत, तिच्या अवर्णनीय सौंदर्यात तो भर घालतो.

भारतात या ऋतुला हेमंत ऋतु म्हणतात; तो वर्षभरातील सहा ऋतुंपैकी एक आहे आणि हिवाळ्याच्या आगमनाचे सूचक आहे. हिंदू पंचांगानुसार हा कार्तिक आणि मार्गशीर्ष [याला अगाहन असेही

म्हणतात] या दोन महिन्यांचा कालावधी असतो, जो पाश्चिमात्य कॅलेंडरनुसार मध्य ऑक्टोबर ते मध्य डिसेंबर यांच्या दरम्यान असणाऱ्या, पानगळीच्या मोसमाचा कालावधी असतो.

***

हे पत्र लिहिण्याआधी मी जेव्हा ‘चिंतन’ या शब्दावर विचार करण्यास सुरुवात केली, तेव्हा त्याचा अर्थ अधिक बारकाईने जाणून घेण्यास मी प्रेरित झाले. या शब्दाचे अनेक पैलू आहेत असे माझ्या अध्ययनातून निष्पन्न झाले. या शब्दाच्या परिभाषेत समावेश होतो ‘एखाद्या विषयवस्तूविषयी, विचाराविषयी किंवा उद्देशाविषयी विचार करणे,’ ‘ध्यानाच्या फलस्वरूप उद्‌भवणारा एखादा विचार, कल्पना किंवा मत प्रकट करणे किंवा टिप्पणी करणे,’ तसेच ‘एखाद्या विशिष्ट विषयाचा चौकसपणे विचार करणे.’ हिंदी भाषेत याला ‘गहन चिंतन’ असे म्हटले जाते.

या शब्दाची अधिक व्याप्ती वाढवतात याचे समानार्थी शब्द, जसे की मनन, अवलोकन, मंथन, धारणा व दृष्टिकोन. ‘चिंतन’ या शब्दाच्या बहुविध पैलूंनी मला हे समजून घेण्यास मदत केली की, चिंतनमनन करणे म्हणजे भूतकाळात घडलेल्या घटनांच्या स्मृतिचित्रांना आपल्या मनःपटलावर उद्देशहीनपणे विचरण करू देण्याची एक निष्क्रिय कृती नाही. त्या ऐवजी, यामध्ये सक्रिय रूपाने या गोष्टीचे मूल्यांकन करण्याची आवश्यकता असते की, घटना, विचार आणि कृतींनी कशा प्रकारे मला आणि माझ्या जीवनाला प्रभावीत केले आहे आणि त्यापासून मी काय शिकलो आहे.

या शब्दसंज्ञेची सूक्ष्म समज माझ्या बोधामध्ये धारण करून ठेवत, मागील दहा महिन्यांपासून वर्ष २०१९ साठी असलेल्या श्रीगुरुमाईंच्या संदेशावर केलेल्या अध्ययनावर आणि स्वतःच्या मनाची प्रभा पाहण्याच्या माझ्या अनुभवांवर मी मननचिंतन करण्यास सुरुवात केली.

मला असे आढळून आले की, ज्या तेजस्वीतेने श्रीगुरुमाईंची कृपा माझ्या जीवनात चमचमते, त्या तेजस्वीतेला ठळकपणे जाणण्यास मला या केंद्रित प्रयत्नाने मदत केली. या बोधाने नैसर्गिकपणे कृतज्ञतेची एक मधुर भावना उत्पन्न केली; ही भावना माझ्या हृदयात स्थापित झाली आणि एका नदीसमान माझ्या अस्तित्वात प्रवाहित होऊ लागली. त्याबरोबरच, मननचिंतनाच्या या प्रक्रियेने आत्मज्ञान प्राप्त करण्याच्या माझ्या यात्रेच्या मार्गावरील त्या भागांवर प्रकाश टाकला, जे अजुनही मला गाठायचे आहेत. माझ्या साधनेत प्रगती करण्यासाठी मला कोणत्या जागी लक्ष एकाग्र करण्याची गरज आहे, त्या विषयीच्या अंतर्दृष्टी मी एकत्रित करत आले आहे. मननचिंतन करत असताना, कदाचित तुम्हालाही त्या भागांची झलक मिळाली असेल जे यापूर्वी अप्रकाशित राहिले होते?

***

साधनेत आपण पार केलेले अंतर, आपण प्राप्त केलेले आत्म्याचे ज्ञान, स्वतःविषयीच्या आपल्या बोधामध्ये आपण घडवून आणलेले सकारात्मक बदल — हे सर्व ते लाभ आहेत, जे पुन्हापुन्हा केलेल्या आपल्या प्रयत्नांच्या नियमिततेने आणि सातत्यपूर्णतेने प्राप्त होतात. आपल्या दैनिक अभ्यासांद्वारे आपण प्रतिदिनी आपल्या खऱ्या आत्म्याच्या स्थायी अनुभवाच्या व ज्ञानाच्या अधिक निकट जात असतो.

'मधुर सरप्राइझ् २०१९'मध्ये श्रीगुरुमाई आध्यात्मिक अभ्यास वारंवार करण्याच्या महत्त्वाविषयी सांगतात. त्या असे शिकवतात की, आपल्या अभ्यासाची नियमित पुनरावृत्ती आपल्या मनाला त्याच्या स्वतःच्या प्रभेकडे घेऊन जाण्यास साहाय्यकारी ठरेल. या पुनरावृत्तीतील 'निरसता' दूर करण्याचा उपायदेखील गुरुमाई आपल्याला सांगतात. तुम्हाला आठवते का तो उपाय काय आहे? तो आहे 'रत्नासमान सद्‌गुण,' म्हणजेच त्या सद्‌गुणांना आपल्या अभ्यासांबरोबर जोडणे, जे आपल्या अंतरात वास करतात. या शिकवणीवर मननचिंतन केल्यानंतर मी तिला अशा प्रकारे कार्यान्वित करण्याचे ठरवले : मी एक दिव्य सद्‌गुण निवडते आणि दैनंदीन अभ्यास करताना त्यावर एकाग्र होते. असे करत असताना माझे अभ्यास त्या सद्‌गुणाच्या आशीर्वादांनी आणि सौंदर्याने ओतप्रोत होतात आणि गुरुमाईंनी 'मधुर सरप्राइझ्‌मध्ये' सांगितल्याप्रमाणे ते सद्‌गुण अभ्यासांना 'सदैव ताजेतवाने' ठेवतात. आणि याचा होणारा परिणाम? तर माझी साधना पुढे सुरू ठेवण्यास मला स्फूर्तीचा अनुभव होतो. उत्साह, जोश आणि उल्लास, साधनेप्रतिच्या माझ्या वचनबद्धतेस प्रेरित करतात.

मला हे जाणून घेण्याची उत्सुकता आहे की, तुम्हीदेखील या वर्षी सद्‌गुणांवर एकाग्र होऊन तुमचे अभ्यास केले आहेत काय; आपले अभ्यास ताजेतवाने करण्यासाठी तुम्ही त्यांचे आवाहन केले आहे का? तुमचा अनुभव कसा होता? इंग्रजी पृष्ठावर किंवा इंग्रजी पत्राच्या शेवटी दिलेल्या लिंकवर क्लिक करून याविषयी तुमचे अनुभव सांगा.

***

मननचिंतनाच्या या महिन्यात, तुम्ही 'मधुर सरप्राइझ्'मध्ये पुन्हा एकदा सहभागी होऊन श्रीगुरुमाईंच्या वर्ष २०१९च्या संदेशावर तुमचा अभ्यास सखोलतेने करणे सुरू ठेऊ शकता. 'मधुर सरप्राइझ्' सिद्धयोग वेबसाईटवर नोव्हेंबरच्या शेवटापर्यंतच उपलब्ध राहिल.

आणि याबरोबरच, वर्षाच्या या अकराव्या महिन्यादरम्यान अनेक पोस्ट असतील ज्यांचा आपण आनंद लुटू शकतो आणि आपल्या ज्ञानात व आपल्या अध्ययनात वृद्धी करू शकतो. नोव्हेंबर महिन्यातील काही पोस्ट अशा आहेत :

- Words of Gratitude — 'कृतज्ञता' हा शब्द दररोज एकेका वेगळ्या भाषेमध्ये अभिव्यक्त केला जाईल.
- Reflecting on Siddha Yoga Teachings—Parts I, II, III — सिद्धयोगाच्या त्या शिकवणींचे संकलन ज्या आपल्याला या वर्षी वेबसाइटच्या माध्यमातून प्राप्त झाल्या आहेत. त्यांचे पुन्हा एकदा वाचन करून आपल्याला त्यांच्या स्मृती पुनर्नवीन करता येतील आणि आपल्या जीवनात त्यांना कार्यान्वित करता येईल.
- Reflections on Gurumayi's Message — ही पोस्ट विभिन्न लेखकांनी 'मधुर सरप्राइझ् २०१९'मधून त्यांच्या पसंतीच्या एखाद्या शिकवणीवर त्यांनी केलेले अन्वेषण प्रस्तुत करते.
- विश्वातील विभिन्न परंपरांमधून घेतलेल्या बोधकथा ज्या आपल्याला श्रीगुरुमाईंच्या नववर्ष संदेशाचा अध्ययनास साहाय्य करतात.
- गीते आणि काव्ये — भारतातील संतकवींद्वारे रचित भजनांचे आणि दोह्यांचे संकलन, जे या वर्षासाठी असलेल्या श्रीगुरुमाईंच्या संदेशासंदर्भात आपल्याला अधिक गहन अंतर्दृष्टी प्रदान करते.
- Scriptural Texts — मन या विषयावरील भारतीय शास्त्रग्रंथांतील शिकवणींचे संकलन, ज्यामुळे वर्ष २०१९साठीच्या श्रीगुरुमाईंच्या संदेशाच्या तुमच्या अध्ययनास साहाय्य मिळेल.
- ध्यान सत्रांची शृंखला सप्टेंबर महिन्यात समाप्त झाली आहे; तरीदेखील तुम्ही या वर्षी आयोजित केल्या गेलेल्या एखाद्या सत्रासाठी किंवा सर्व ध्यान सत्रांसाठी अजुनही पंजीकरण करू शकता व त्यांमध्ये सहभागी होऊ शकता.

या महिन्यात जे दोन उत्सव येतात ते आहेत, देव दीपावली आणि Thanksgiving ['थँक्स्गिव्हिंग'] अर्थात कृतज्ञता व्यक्त करणे.

देव दीपावली म्हणजे देवतांच्या प्रकाशाचे पर्व, क्रूर आणि शक्तिशाली राक्षस त्रिपुरासुरावर भगवान शिवाने मिळवलेल्या भव्य विजयाचे हे पर्व आहे. हा दीपावलीपेक्षा वेगळा उत्सव आहे, जी नुकतीच ऑक्टोबरमध्ये साजरी केली गेली. देव दीपावली भारतामध्ये दोन भिन्न दिवशी साजरी केली जाते. हा उत्सव प्रथमतः उत्तर भारतात हिंदू पंचांगानुसार कार्तिक महिन्याच्या पौर्णिमेला साजरा होतो. वर्ष २०१९मध्ये अमेरिकेत तसेच भारतात हा दिवस आहे १२ नोव्हेंबर. त्यानंतर हा महोत्सव मुख्यतः महाराष्ट्र राज्यात हिंदू पंचांगानुसार मार्गशीर्ष महिन्याच्या पहिल्या दिवशी साजरा केला जातो, जो या वर्षी अमेरिकेत आणि भारतात २७ नोव्हेंबर हा आहे.

Thanksgiving Day [‘थँक्स्गिव्हिंग डे’] अर्थात कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा दिवस. धन्यवाद देण्याच्या आपल्या सुंदर परंपरेसह हा दिवस अमेरिकेत नोव्हेंबरच्या शेवटच्या गुरुवारी साजरा केला जातो. या वर्षी हा दिवस २८ नोव्हेंबरला साजरा केला जाईल. या दिवशी स्नेहीजन आणि कुटुंबातील सदस्य, आपल्या जीवनात प्राप्त झालेल्या अनेक आशीर्वादांप्रति आणि आपल्या प्रियजनांच्या सहवासाप्रति कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी एकत्र येऊन उत्सवाच्या सहभोजनाचा आनंद लुटतात.

***

मला असे आढळून आले की, माझ्या अस्तित्वातून प्रवाहित होणारा कृतज्ञतेचा दिव्य सद्‌गुण हा माझ्यासाठी एका अचल प्रकाशस्तंभासमान आहे. हा मला गुरुमाईंच्या शिकवणींचा अभ्यास करण्यासाठी प्रेरित करतो, जेणेकरून माझ्या मनाने दररोज त्याच्या स्वतःच्या प्रकाशाचे दर्शन करत राहावे. याच्या परिणामस्वरूप दिव्य प्रकाशाची ज्योत माझ्या हृदयात झगमगत राहते.

समापन करत असताना, मी लिहिलेली हिंदी भाषेतील एक छोटीशी कविता तुम्हाला सांगू इच्छिते. ही कविता त्या एका विचाराला प्रतिबिंबीत करते, जो हे पत्र लिहीत असताना माझ्या मनात उस्फूर्तपणे उद्‌भवला आणि त्याने स्वतःला या शब्दांमध्ये अभिव्यक्त केले :

हमारा आज ईश्वर का वरदान है।
आज है तो जीवन है।
आज में छिपा है हमारे अस्तित्व का सारा रहस्य।
आज में है आगे बढ़ने का दम,
आज में है हमारा धर्म और कर्म,
आज में बसा है सृष्टि का समस्त वैभव।
बीते हुए कल में है यादों का समन्दर,

आने वाले कल में है आशाओं की पुलकन,
पर आज, आज में है सामर्थ्य
जो दे सके हमें आत्मा का अनुभव।

आपला ‘आज’ हे ईश्वराचे वरदान आहे.
आज आहे तर जीवन आहे.
‘आज’मध्ये दडलेले आहे आपल्या अस्तित्वाचे संपूर्ण रहस्य.
‘आज’मध्ये आहे पुढे जाण्याचा जोम,
‘आज’मध्ये आहे आपला धर्म आणि आपले कर्म,
‘आज’मध्ये वसले आहे सृष्टीचे समस्त वैभव.
‘काल’मध्ये आहे आठवणींचा सागर,
‘उद्या’मध्ये आहे आशांचा उत्साह व उत्सुकता,
पण ‘आज’, ‘आज’मध्ये आहे असे सामर्थ्य
जे देऊ शकते आपल्याला आत्म्याचा अनुभव.

आदरपूर्वक,
गरिमा बोरवणकर

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