

प्रबुद्ध मनाच्या दर्शनाचा आनंद घ्या

१ सप्टेंबर, २०१९

आत्मीय वाचकांनो,

जगभरातील अनेक विद्यार्थ्यांसाठी, त्यातूनही विशेषतः उत्तर गोलार्धात राहत असणाऱ्यांसाठी, सप्टेंबर महिना म्हणजे प्रदीर्घ उन्हाळ्याची सुट्टी संपल्यानंतर शाळा सुरू होत असल्याचा एक संकेत असतो. नवीन गोष्टी शिकण्यास उत्सुक असलेले ते विद्यार्थी, आपल्या शैक्षणिक जीवनाच्या या चिरपरिचित नित्यक्रमाचा स्वीकार आनंदाने करतात. आपल्यासाठी मात्र सिद्धयोग मार्गाचे विद्यार्थी या नात्याने गुरुमाईच्या शिकवणींच्या अध्ययनाचा आणि त्यांना आचरणात आणण्याचा दृढ आणि रोमांचकारी असलेला क्रम अविरतपणे टिकून राहतो. तो आपल्या हृदयाला दिलासा देतो, आपल्या अस्तित्वाला आनंदाने आणि प्रकाशाने भरून टाकतो आणि या मार्गावर चालत असताना आपल्यावर अनेक आशीर्वादांचा वर्षावही करतो.

या वर्षाच्या सुरुवातीपासूनच, तुम्ही आणि मी 'मधुर सरप्राइझ २०१९' मधील गुरुमाईच्या शिकवणींच्या अध्ययनात आणि अभ्यासात निमग्न झालो आहोत. त्यांच्या नववर्ष संदेशाद्वारेच, आपण मनाच्या खऱ्या स्वरूपाविषयी जाणू शकलो आहोत, की तो मनाचा स्वतःचाच प्रकाश असतो, जो सदासर्वदा तेजस्वीपणे चमचमत असतो. मनाची शक्ती आणि त्याचा प्रकाश याची अनुभूती करत असतानाच, ज्या अनपेक्षित रितींनी गेले आठ महिने तुम्हाला आशीर्वादित होता आले आहे, त्याचे शब्दांकन तुमच्यापैकी अनेकजण सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटच्या माध्यमातून करत आले आहेत.

श्रीभगवद्गीता हा तो शास्त्रग्रंथ आहे, ज्याची निवड गुरुमाईंनी आपल्या या वर्षाच्या अभ्यासासाठी केली आहे. त्यात भगवान श्रीकृष्ण आपला शिष्य अर्जुनाला म्हणतात :

इन्द्रियाणां मनश्चास्मि भूतानामस्मि चेताना ॥

इन्द्रियांमध्ये मी मन आहे, सर्व प्राणिमात्रांमधील चेतना मी आहे.^१

भगवान कृष्ण म्हणतात : इन्द्रियांमध्ये, मी मन आहे.

ही ओळ मनाचा तो श्रेष्ठ आणि सारगर्भित स्वभाव दर्शवते, ज्याचे वर्णन गुरुमाई त्यांच्या प्रवचनात करत आहेत.

त्यापुढे जाऊन गुरुमाई आपल्याला हे शिकवतात की, मनाची प्रवृत्ती अशी असते की, ते वायफळ अशा वादविवादामध्ये गुंतून पडते, ते त्या असंख्य विचारांमध्ये अडकून पडते, जे कधीकधी मनातील अवकाश व्यापून टाकतात. त्या क्षणांदरम्यान, मन त्याच्या स्वतःच्या वैभवाची अनुभूती करू शकत नाही. आपले मन भरकटत असताना त्याला मृदुलतेने त्याच्या स्वतःच्या प्रकाशाकडे मार्गदर्शित करू शकण्यासाठी, आपल्याला यांतील फरक ओळखता आला पाहिजे की, मन त्याच्या प्रकाशापासून केव्हा दूर जाते आहे आणि केव्हा ते त्या प्रकाशाला सन्मुख होते आहे.

माझ्या मनाचे हे दोन पैलू ओळखण्याचा जो एक मार्ग मी शिकले आहे, तो म्हणजे माझ्या स्वतःच्या स्थितीविषयी सजग असणे आणि मग त्या स्थितीचे अवलोकन करणे. मी जेव्हा उत्तेजित, संभ्रमित किंवा बेचैन असते — अगदी तशीच, जशी खवळलेल्या समुद्रावर एक नाव हेलकावे घेते — तेव्हा मला हे जाणवते की, हे सर्व माझ्या त्या मनामुळे आहे जे विचारांच्या अखंडित प्रवाहामध्ये अडकले आहे. हे ओळखीचे वाटते आहे का? याउलट, मी जेव्हा स्वस्थतेच्या भावनेने आच्छादलेली असते, आशेच्या आणि शांतीच्या भावनेने जेव्हा स्पंदित असते, माझ्या हृदयात जेव्हा एक गहन आनंद उदित होत असतो आणि तो माझ्याशी जेव्हा कुजबुजतो की, जगात सर्व काही ठीक आहे, तेव्हा मला कळून चुकते की, माझे मन शांत आहे, ते त्याच्या स्वतःच्या खऱ्या स्वरूपात विश्रांत होते आहे आणि माझ्यावर त्याच्या कृपेचा वर्षाव करते आहे.

स्वतःलाच हा प्रश्न विचारा : जेव्हा मन बेचैन होईल, तेव्हा मी त्याला शांत कसे करू? मी त्याचे सांत्वन कसे करू आणि त्याच्या स्वतःच्या प्रभेची अनुभूती करण्यासाठी त्याला मी मदत कशा प्रकारे करू? ऑगस्ट महिन्याच्या पत्रात मी केलेल्या उल्लेखाप्रमाणे, आपण हे एका मार्गाने करत आलो आहोत, तो मार्ग आहे त्या पवित्र मंत्रावर एकाग्र होणे व त्याचा जप करणे जो 'मधुर सरप्राइझ'मध्ये गुरुमाईंनी आपल्याला प्रदान केला आहे.

सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर उपलब्ध असलेल्या अनेकाविध मार्गांद्वारे आणि साधनांद्वारे आपण श्रीगुरुमाईच्या नववर्ष संदेशाचे अध्ययन करत आलो आहोत आणि नवीन व सखोल अंतर्दृष्टी प्राप्त करत आलो आहोत. यांमध्ये समावेश आहे, जगभरातील बोधकथांचा ज्या गुरुमाईच्या वर्ष २०१९च्या संदेशावर आधारित आहेत आणि भारतातील संतकवींच्या रचना आणि शास्त्रग्रंथांमधील उद्धरणे. याशिवाय, प्रत्येक महिन्यात वेबसाइट त्या-त्या महिन्यातील प्रसंगांशी व उत्सवांशी संबंधित पोस्ट प्रसारित करते. मी या महिन्यातील काही विशिष्ट प्रसारणांविषयी तुम्हाला माहिती देऊ इच्छिते :

- बाबा मुक्तानंदांच्या महासमाधीच्या सन्मानार्थ आयोजित सिद्धयोग शक्तिपात ध्यानशिबीर : मन की शक्ति — मातृकाशक्ति । शक्तिपात ध्यानशिबीर सर्वप्रथम १९ किंवा २० ऑक्टोबरला [स्थानानुसार] आयोजित केले जाईल. तुमच्या नजिकच्या स्थानावरील आयोजनाची तिथी, त्याचप्रमाणे ध्यानशिबीरासाठी पूर्वतयारी कशी करायची, यांत सहभागी कसे व्हायचे यांविषयीच्या माहितीसाठी इंग्रजी भाषेचे पृष्ठ पाहा.
- Imbibing the Guru's Teachings : श्रीगुरुंच्या शिकवणी आत्मसात करण्याचे महत्त्व आणि त्यांचा आपल्या जीवनावरील प्रभावाचे मूल्य यावर स्वामी अपूर्वानंदांनी लिहिलेले भाष्य.
- गणेशोत्सव — विघ्नहर्ता भगवान गणेशाच्या जन्मदिनाप्रित्यर्थ साजरा केला जाणारा हा दहा दिवसांचा उत्सव आहे. ते भगवान गणेश, ज्यांच्या कृपेचे आवाहन प्रत्येक कामाच्या किंवा प्रसंगाच्या आरंभी केले जाते. अतिशय आनंदाने आणि उत्साहाने साजऱ्या केल्या जाणाऱ्या या सणाची सुरुवात गणेशचतुर्थीने होते म्हणजेच हिंदू पंचागानुसार भाद्रपद महिन्याच्या चतुर्थीला आणि सांगता होते अनंतचतुर्दशीला म्हणजेच याच महिन्याच्या चतुर्दशीला. या वर्षी हा उत्सव २ सप्टेंबर ते १२ सप्टेंबर या काळात साजरा केला जाईल.
- पितृपक्ष म्हणजे हिंदू पंचागानुसार भाद्रपद महिन्यातील कृष्णपक्षाचा काळ असतो. भारतीय शास्त्रग्रंथांनुसार हा काळ आपल्या पितरांचा किंवा दिवंगत पूर्वजांचा सन्मान करण्यासाठी व त्यांच्यासाठी दान-पुण्य अर्पण करण्यासाठी समर्पित असतो. या वर्षी १४ सप्टेंबर ते २८ सप्टेंबर या कालावधीत पितृपक्ष असेल.
- नवरात्री — हा नऊ दिवसांचा उत्सव भगवती देवीला, तिच्या तीन स्वरूपांना समर्पित असतो. यांपैकी प्रत्येक स्वरूपाची पूजा तीन-तीन दिवसांसाठी केली जाते. महादुर्गेच्या पूजनाने सुरुवात होते, जिचे स्वरूप भयंकरी आहे, आणि ती वाईट गोष्टींचा विनाश करते; मग पूजा केली जाते ती महालक्ष्मीची, जी धनसंपत्तीची आणि प्रचुरतेची देवता आहे; आणि सांगता होते

महासरस्वतीच्या पूजनाने, जी ज्ञानाची, संगीताची आणि कलेची देवता आहे. २०१९मध्ये आपण नवरात्री महोत्सव २९ सप्टेंबर ते ७ ऑक्टोबर या काळात साजरा करणार आहोत.

- अभ्यास-पत्रे ३२ ते ३५ — जेणेकरून श्रीगुरुमाईच्या वर्ष २०१९च्या संदेशाचे अध्ययन तुम्ही सातत्यपूर्णतेने चालू ठेवावे आणि त्यावरील कार्य सुरू ठेवावे.
- ध्यान-सत्र ९ : *The Mantra, the Bestower of Divine Protection.*

तुम्ही स्वतःला या अभ्यासात निमग्न करत असताना, संपूर्ण सप्टेंबर महिनाभर तुमची साधना आनंददायी राहावी अशा शुभेच्छा मी व्यक्त करते. या महिन्यादरम्यान, आपल्याला मनाचा कृपाप्रसाद मिळाला आहे अशी जाणीव जेव्हा-जेव्हा तुम्हाला होईल, तेव्हा त्यांचा आनंद घ्या; स्वतःच्या अस्तित्वात जाणवणाऱ्या सुखाचे रसास्वादन करा आणि प्रबुद्ध मनाच्या दर्शनाचा आनंद घ्या.

सोळाव्या शतकातील भारताचे महान संतकवी रहीमदास अतिशय सहजतेने आणि सुंदर पद्धतीने त्या मनाचे महत्त्व पटवून देतात, जे स्वतःच्या प्रकाशाने चमचमत असते.

जो 'रहीम' मन हाथ है, तो तन कहूँ किन जाहि ।

जल में जो छाया परे, काया भीजति नाहिं ॥

रहीम म्हणतात की, मन जर तुमचा मित्र असेल, ते जर प्रबुद्ध असेल, तर तुमचे शरीर कुठेही गेले तरी मनावर त्याचा जरादेखील परिणाम होणार नाही; अगदी तसेच, जसे पाण्यावर तुमच्या शरीराचे प्रतिबिंब पडल्यावर तुमचे शरीर ओले होत नाही.^२

आदरपूर्वक,

गरिमा बोरवणकर



१ श्रीभगवद्गीता, १०:२२.

२ भाषांतर © एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन.

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