

श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान

ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

समापन-विचार

मकरसंक्रांतीप्रीत्यर्थ झालेल्या 'सूर्य का प्रकाश' ['सूर्याचा प्रकाश'] या सिद्धयोग सत्संगातील श्रीगुरुमाईच्या वचनांवरील माझे विचार, चिंतनमनन आणि ध्यान यांचे समापन करत असताना मी तुम्हा सर्वाना धन्यवाद देऊ इच्छिते. मी जे काही लिहिले, ते वाचण्यासाठी तुम्ही वेळ काढलात, श्रीगुरुमाईच्या शिकवणींवरील तुमचे अद्भुत चिंतनमनन वेबसाइटच्या माध्यमातून आम्हाला सांगितलेत आणि त्याचबरोबर तुम्ही जे शिकलात, ते तुमच्या जीवनात कशा प्रकारे उतरवत आहात हेदेखील आम्हाला सांगितलेत, यासाठी धन्यवाद. श्रीगुरुमाई आपल्याला शिकवतात की, आपण *इतरांना प्रेरणा द्यावी आणि इतरांकडून प्रेरणा घ्यावी*; एकमेकांना आपले अनुभव सांगण्याच्या अभ्यासाद्वारे आपण त्यांची ही शिकवण आचरणात आणतो.

मी या लेखाला 'श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान' असे शीर्षक दिले आहे, कारण या वचनांशी निगडित असलेला माझा अनुभव हा ध्यानाचाच आहे. श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर मी जसजसे चिंतनमनन करत गेले, तसतसे ते शब्द माझ्या चेतनेला त्यांच्या सोनेरी प्रभेने प्रकाशित करत गेले, मला ध्यानाची शक्ती जाणवली आहे. अर्थातच, श्रीगुरुमाईच्या वचनांमध्ये या शक्तीचा वास आहे. आणि या शब्दांवर मी जितके अधिकाधिक चिंतनमनन केले, तितकेच जास्त मला असे आढळून आले आहे की, ही शक्ती माझ्या अंतरीदेखील आहे. मी श्रीगुरुमाईप्रति खूप-खूप कृतज्ञ आहे—त्यांच्या अपार ज्ञानासाठी आणि यासाठीही की, त्यांनी मला सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर त्यांच्या शिकवणींविषयी लिहिण्यास सांगितले. यामुळे मला अशी संधी मिळाली की, मी माझ्या चिंतनमनना *समवेत* राहावे—श्रीगुरुमाईच्या वचनांविषयीची माझी समज स्पष्ट करावी, आणि मी जे काही शिकले आहे, ते जितके शक्य होईल, तितक्या अचूकपणे शब्दांमध्ये व्यक्त करावे.

मकरसंक्रांतीप्रीत्यर्थ झालेल्या सत्संगाविषयी मी हा शेवटचा लेख जरी लिहित असले, तरी माझे चिंतनमनन इथेच संपणार नाही. आणि मला वाटते की, तुमचेसुद्धा चिंतन संपणार नाही. मी अपेक्षा बाळगते की, गेल्या महिन्यात तुम्हाला हे स्पष्ट झालेच असेल की, श्रीगुरुमाईच्या शिकवणींचे अध्ययन करत असताना, आपण स्वतःविषयी तसेच आपल्या जगाविषयी जे जाणू शकतो, त्याला कोणतीही

सीमा नाही. तेव्हा, हे चांगलेच असेल की, 'श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान'च्या अंतर्गत मी ज्या विषयांबद्दल विशेषत्वाने लिहिले आहे, ते आपण पुन्हापुन्हा वाचावेत. इथे लिहिण्यासाठी मी आठ विषयांची निवड केली. मला खातरी आहे की, या विषयांमधील अर्थबोध 'आत्मसात करण्याचा' प्रयत्न जर आपण एकाग्रतेने आणि परिश्रमपूर्वक केला, आपण हे समजून घेण्याचा प्रयत्न जर केला की, या विषयांबद्दल बोलण्यामागे श्रीगुरुमाईचा आशय काय व उद्देश काय आहे, तर आपण निश्चितच आपल्या साधनेत ठोस, सकारात्मक बदल घडवून आणण्यास सुरुवात करू शकतो. आणि याच्या परिणामस्वरूप, आपल्या चहूबाजूला त्याचा प्रभाव पडतो, आपल्या जीवनाच्या अन्य पैलूंचे व आपल्या आजूबाजूच्या जगाचेदेखील उत्थान होते.

मी स्वतः या विषयांवर पुन्हा एकदा विचार करण्यास सुरुवात केली आहे आणि याच विषयांसंबंधी माझ्या अंतरी जे नवीन विचार, ज्या नवीन अंतर्दृष्टी उद्भवल्या आहेत, त्या लिहिताना मला खूप छान वाटले. श्रीगुरुमाईनी जे शिकवले आहे त्याचे सार लक्षात ठेवायला मदत व्हावी म्हणून मी स्वतःसाठी इंग्रजीमध्ये काही संक्षिप्त शब्द किंवा संक्षेपाक्षरे बनवली आहेत. [संक्षेपाक्षर ज्याला परिवर्णी शब्ददेखील म्हणता येईल, तो अनेक शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून तयार झालेला शब्द होय; म्हणजे ही अशी अक्षरे वा अक्षरसमूह असतात, जे एखादे नाव किंवा वाक्यांश किंवा शब्द थोडक्यात दर्शवतात, याला इंग्रजीत Acronym [ऍक्रॉनिम] म्हटले जाते]. ही अध्ययन करण्याची एक पद्धत आहे, जिच्याविषयी श्रीगुरुमाईमुळेच माझ्या मनात प्रशंसाभाव व कृतज्ञता आहे. तुमच्यापैकी अनेकांना आठवत असेल की, श्रीगुरुमाईनी त्यांचे मार्गदर्शन प्रदान करत असताना अनेकदा संक्षिप्त शब्दांचा आणि अक्षरमाला शैलीचा Acrostics [ऍक्रॉस्टिक्स] उपयोग केला आहे. [ऍक्रॉस्टिक्स ते शब्द असतात, ज्यांमध्ये भिन्नभिन्न ओळींची पहिली अक्षरे मिळून एक शब्द तयार होतो, हा शब्द त्या ओळी किंवा शिकवणी लक्षात ठेवण्यास साहाय्य करतो.] [याचे एक उत्कृष्ट उदाहरण म्हणजे वर्ष २००३साठी श्रीगुरुमाईचा संदेश "विश्वास," ज्याच्या इंग्रजी शब्दाची पहिली अक्षरे T * R * U * S * T या संदेशाची संपूर्ण विषयवस्तू दर्शवतात.] मला खातरी आहे की, माझ्याप्रमाणेच, तुम्ही स्वतःसुद्धा प्रत्यक्षात हे अनुभवले असेलच की, असे स्मरणोपयोगी शब्द एखादी गोष्ट शिकण्यासाठी व ती स्मरणात ठेवण्यासाठी किती उपयुक्त असतात.

गुरुमाईनी जे शिकवले आहे, ते लक्षात ठेवण्यासाठी तुम्ही कदाचित तुमचे स्वतःचे परिवर्णी शब्द किंवा संक्षिप्त रूपे तयार केली असतील—आणि तसे असल्यास, कृपया ते शब्द तुमच्या साधना सर्कलमध्ये आणि सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर आम्हा सर्वांना नक्की सांगा! आणि यादरम्यान, मला 'श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान'च्या माझ्या या समापनाच्या लेखामध्ये, मी स्वतः बनवलेली संक्षेपाक्षरे

तुम्हाला सांगायला आवडेल तसेच हेदेखील सांगायला आवडेल की, या विषयांवर माझ्या अंतरी आणखी कोणकोणते चिंतनबिंदू उद्भवले आहेत.

Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE)

अभिस्वीकृती, एक अद्भुत देवाणघेवाण [आदरयुक्त श्रद्धाभाव]

[Acknowledgment, a Wondrous Exchange या शब्दांचा अर्थ आहे, 'अभिस्वीकृती ही एक अद्भुत देवाणघेवाण आहे' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांनी जे संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे AWE, त्याचा अर्थ आहे, 'आदरयुक्त श्रद्धाभाव'.]

'श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान,'च्या पहिल्या भागात, मी या गोष्टीवर विचार केला होता की, अल्प कालावधीपूर्वी सूचना मिळूनसुद्धा सत्संगात सहभागी होण्यासाठी कशा प्रकारे श्रीगुरुमाईनी सर्वांची प्रशंसा केली, सर्वांना धन्यवाद कसे दिले. श्रीगुरुमाईनी ज्या सहज भावाने सर्वांची प्रशंसा केली, त्याने माझ्या हृदयाला स्पर्श केला. हे तर स्पष्टच होते की, श्रीगुरुमाई आपल्या सर्वांचा विचार करत होत्या, निरनिराळ्या ठिकाणी जिथे वेळही वेगवेगळी होती, अशा स्थानी असूनसुद्धा लोक सिद्धयोग वैश्विक हॉलमध्ये एकत्र येण्यासाठी जे प्रयत्न करत होते, त्या प्रयत्नांबद्दल त्या विचार करत होत्या. असे जाणवले की, आपल्या सर्वांप्रति श्रीगुरुमाईची विचारशीलता व आपुलकीयुक्त काळजी किती सहज-स्वाभाविक रूपाने त्यांच्या शब्दांमध्ये व्यक्त होत होती.

श्रीगुरुमाईचे शब्द हे माझ्यासाठी अभिस्वीकृतीविषयी, कृतज्ञतेविषयी श्रीगुरुमाईच्या त्या शिकवणींचेदेखील प्रतीक होते, ज्या त्यांनी इतक्या वर्षांमध्ये आपल्याला प्रदान केल्या आहेत. अभिस्वीकृती म्हणजे फक्त 'धन्यवाद' म्हणणे नव्हे. केवळ औपचारिकता पार पाडणे पुरेसे नसते. जसे की, श्रीगुरुमाई आपल्याला शिकवतात, कृतज्ञता एक अभिवृत्ती आहे, एक आंतरिक भाव आहे, एक दृष्टिकोण आहे, जीवन जगण्याची एक पद्धत आहे, देवाणघेवाणीची एक पद्धत आहे. अभिस्वीकृतीचे किंवा कृतज्ञतेचे सार आहे, समोरच्या व्यक्तीला जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणे. हे जाणणे की, ती व्यक्ती कोण आहे, त्या व्यक्तीने जे केले आहे त्याचे महत्त्व समजून घेणे, तिच्या भावना समजून घेऊन तिच्याविषयी आत्मीयतेचा भाव ठेवणे. आपण जेव्हा दुसऱ्या व्यक्तीला समजून घेण्याची ही भावना मनात ठेवून तिच्याबरोबर वागतो, तेव्हा कृतज्ञतेच्या आपल्या अभिव्यक्तीमध्ये सत्याचा प्रतिध्वनी निहित असतो. आणि हा भाव समोरच्या व्यक्तीच्या हृदयापर्यंत निश्चितच पोहोचतो.

आणि मग, अनेकदा असे होते की, ज्या लोकांप्रति आपण अभिस्वीकृती व्यक्त करत असतो, तेदेखील कोणत्या ना कोणत्या प्रकारे आपल्याला धन्यवाद देऊ इच्छित असतात. आपण *त्यांना* धन्यवाद दिल्याबद्दल, *ते* आपल्याला धन्यवाद देतात. कदाचित त्यांनादेखील आपण केलेली दुसरी एखादी गोष्ट आठवेल, जी आपण त्यांच्यासाठी केली असेल आणि त्यासाठी ते आपल्याला धन्यवाद देण्याची, त्या कार्याला मनःपूर्वक दाद देण्याची वाट पाहत असतील! अभिस्वीकृतीला, आभार व्यक्त करण्याला एक *अद्भुत देवाणघेवाण* म्हणण्याचा माझा आशय हाच आहे. आपण जेव्हा एखाद्याप्रति कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा, त्यांना धन्यवाद देण्याचा, त्यांच्या कार्याला दाद देण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा आपण कृतज्ञतेच्या जणू एका संपूर्ण जगाचे प्रवेशद्वारच उघडतो आणि ही कृतज्ञता सर्व दिशांना प्रसरित होते— आपल्यापर्यंत प्रसरित होते, आपल्यामधून प्रसरित होते आणि आपल्या चहूबाजूला प्रसरित होते.

आणि याच विषयावर पुढे चर्चा करताना, हे लक्षात ठेवणे चांगले आहे की, आपल्या अभिस्वीकृतीचा प्रभाव हा केवळ आपल्यापर्यंत आणि ज्या व्यक्तीप्रति किंवा लोकांप्रति आपण अभिस्वीकृती व्यक्त करत असतो, त्यांच्यापर्यंतच मर्यादित नसतो, तर आपल्या त्या अभिव्यक्तीचा प्रभाव त्याच्याही पलीकडे पोहोचतो. जसे, आपल्या आजूबाजूला जर लहान मुले असतील, तर आपण त्यांच्यासमोर एक आदर्श ठेवत असतो की, अभिस्वीकृती किंवा कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा अभ्यास हा कसा असतो आणि तो केल्याने काय होते. अनेकदा, आपण करत असलेली प्रशंसा ही इतर लोकांच्या वतीने प्रशंसा व्यक्त करण्याचे कार्यदेखील करू शकते, मग आपला हेतू तसा असो वा नसो. काही लोक लाजाळू वा मनातल्या गोष्टी मनातच ठेवणारे असू शकतात किंवा कदाचित त्यांना स्वतःचे प्रशंसेचे, कृतज्ञतेचे भाव शब्दांमध्ये व्यक्त करणे कठीण जाते. म्हणून जेव्हा ते पाहतात की, आपण त्या व्यक्तीला धन्यवाद देत आहोत ज्यांच्याविषयी *त्यांना स्वतःला* कृतज्ञता वाटते आहे, त्यावेळी ते असे असते की, जणू आपण त्यांच्यादेखील भावना व्यक्त करत असतो. कधीकधी तर आपल्या उदाहरणाने त्यांनादेखील धैर्य मिळते की, ज्यायोगे ते त्या व्यक्तीपाशी जाऊन स्वतः आभार व्यक्त करतात, तिला स्वतःच 'धन्यवाद' देतात.

खरेतर, एखाद्याप्रति विशेष, खरी आणि अर्थपूर्ण अभिस्वीकृती व्यक्त करण्यासाठी इतरही बरेच काही लागते आणि त्यामुळे बरेच काही चांगले घडू शकते. अभिस्वीकृती व्यक्त करण्याविषयी मला असा विचार करायला आवडते की, ही एक कला आहे, या कलेसाठी तिच्या अनुरूप स्वतःचेच असे एक अनोखे कौशल्य आणि नैपुण्य लागते. अभिस्वीकृती किंवा प्रशंसा व्यक्त करण्यासाठी आपण कोणत्या शब्दांचा वापर करावा? एखाद्या व्यक्तीला धन्यवाद देण्याची योग्य वेळ कोणती आहे? अनेक वेळा मी स्वतः याविषयी पेचात पडले आहे. मी विचार करत असे : या व्यक्तीला धन्यवाद देण्याची ही योग्य वेळ आहे का? या व्यक्तीला धन्यवाद देण्याची ही सर्वात चांगली *पद्धत* आहे का? त्यांना असे तर

वाटणार नाही ना, की मला त्यांच्याकडून काहीतरी हवे आहे किंवा त्यांना खूश करण्याचा किंवा त्यांचे मन राखण्याचा मी प्रयत्न करते आहे ?

आपला प्रशंसाभाव व्यक्त करताना मी नेहमी जितके शक्य होईल, तितक्या प्रामाणिकपणे व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करते. हा अभ्यास माझ्यासाठी निश्चितच असा आहे, ज्याविषयी मी विचार करत राहू इच्छिते आणि यात सुधारणा करण्यासाठी यावर कार्य करत राहू इच्छिते. माझ्यासाठी ही गोष्ट महत्त्वाची आहे की, लोकांनी हे जाणावे की, मी माझ्या कोणत्याही व्यक्तिगत लाभापायी त्यांना धन्यवाद देत नाही; मी असे यासाठीदेखील करत नाही की, मला स्वतःविषयी जास्त चांगले वाटावे अशी माझी इच्छा आहे किंवा मी स्वतःला हे पटवून देऊ इच्छिते की, मी किती गुणी आणि मोठ्या मनाची व्यक्ती आहे. मी जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला धन्यवाद देते, तेव्हा माझी अशी इच्छा असते की, त्या व्यक्तीने तिच्या स्वतःच्या अंतरी ते पाहावे, जे मी तिच्या अंतरी पाहतो आहे; माझी अशी इच्छा असते की, त्या व्यक्तीने तिच्या हृदयाचा चांगुलपणा अनुभवावा आणि स्वतःच्या प्रयत्नांचे मूल्यदेखील अनुभवावे. माझी अशी इच्छा असते की, मला त्या व्यक्तीविषयी किती कृतज्ञता जाणवते हे तिला कळावे.

Stay In Touch (SIT)

संपर्कात राहा [बसा]

[Stay In Touch या शब्दांचा अर्थ आहे 'संपर्कात राहा' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांनी जे संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे SIT, त्याचा अर्थ आहे, 'बसा'.]

दुसऱ्या भागामध्ये, मी त्या प्रश्नाविषयी लिहिले होते, जो श्रीगुरुमाईंनी आपल्या सर्वांना विचारला होता : “तुम्ही आजकाल काय करत आहात, विशेषतः १ जानेवारी, २०२६ पासून?” मी समजावून सांगितले होते की, कशा प्रकारे या प्रश्नाने माझ्यासमोर अनेक विचार, अनेक चिंतनबिंदू प्रस्तुत केले, अनेक अंतर्दृष्टींची उकल झाली—असे केवळ यामुळे झाले की, तो प्रश्न मी स्वतःला विचारण्याचा विचार केला नव्हता! आपण वर्षाच्या सुरुवातीपासून काय करत आहोत याविषयी श्रीगुरुमाईंनी जी आपुलकीयुक्त उत्सुकता व्यक्त केली, ते पाहून मी भारावून गेले. आणि मला हे जाणवले की, प्रत्येक दिवशी, प्रत्येक आठवड्याला, प्रत्येक महिन्याला, प्रत्येक वर्षी माझी साधना कशी चालली आहे याकडे मीदेखील तेवढ्याच सजगतेने लक्ष देऊ शकते.

जसजशी मी श्रीगुरुमाईंच्या प्रश्नाविषयी आणखी विचार करते आहे, तसतसे माझे मन वर्ष २०२६साठीच्या श्रीगुरुमाईंच्या संदेशाविषयी विचार करू लागते. विशेषतः त्यांच्या संदेशाची पहिली

ओळ : “नव ऊर्जा भरा! तुमच्या मनाला तालबद्ध करा.” माझा अनुभव असा आहे की, “मनाला तालबद्ध करणे” ही अशी गोष्ट नाही की, जी एकदा केली आणि काम झाले. आपले मन हे काही एखादा कॉम्प्युटर नाही. आपण त्याला ‘वाईप आउट’ करू शकत नाही म्हणजे फक्त एक बटण दाबून त्यावर लिहिलेले सर्वकाही पुसून टाकू शकत नाही किंवा आपल्या मनाने नव्या पद्धतीने कार्य करावे असे आपण अचानक ठरवल्या-ठरवल्या त्याने एखाद्या नवीन स्क्रिप्टच्या, एखाद्या नव्या कॉम्प्युटर प्रोग्रॅमच्या अनुरूप कार्य करायला सुरुवात करावी अशी अपेक्षादेखील आपण करू शकत नाही. मनाला तालबद्ध करणे म्हणजे सजगता, अन्वेषण आणि पुन्हा तपासून-पडताळून पाहण्याची व पुन्हा व्यवस्थित करण्याची निरंतर सुरू राहणारी प्रक्रिया आहे. आपल्याला स्वतःच्या मनाबद्दल सतत शिकत राहावे लागेल की, ते ज्या प्रकारे कार्य करते, त्या प्रकारे ते का करते आणि मग त्यानुसार आपल्याला बदल करत राहावे लागतील. कदाचित या प्रक्रियेत आपली प्रगती वेगाने होण्याऐवजी हळूहळू होईल, पण माझ्या मते ती प्रगती अधिक स्थायीदेखील असेल.

‘संपर्कात राहा’, यासाठी इंग्रजी वाक्यांश आहे “Stay In Touch” ज्याचे संक्षिप्त रूप किंवा लघु रूप आहे “SIT,” ज्याचा अर्थ आहे, ‘बसा’. या विषयावरील श्रीगुरुमाईच्या शिकवणींसाठी मला हे संक्षिप्त रूप “SIT” म्हणजे ‘बसणे’ खूप आवडले, कारण हा शब्द सुचवतो की, आपण विराम घ्यावा—म्हणजे आपण जर आधीपासूनच काही कार्यांमध्ये गुंतलेले असलो, तर काही क्षण विराम घेऊन बसणे, आपली आंतरिक स्थिती तपासत राहणे. स्वतःप्रति मृदू भाव ठेवणे. हे विचारणे, “मी काय करत आलो आहे? एकंदरीत सर्वकाही कसे चालले आहे? मी ज्या प्रकारे साधना करतो आहे, त्यामध्ये मी काय सुधारणा करू शकतो?”

‘संपर्कात राहण्यासाठी’ तुम्ही आणखी एक गोष्ट करू शकता. आणि ती म्हणजे फक्त *असणे*, स्वतःसाठी असा वेळ काढणे की, ज्याचा कोणताही आराखडा तुम्ही आखलेला नसेल आणि तुम्ही स्वतंत्रपणे तुम्हाला जे हवे, ते करू शकता, आपल्या हृदयाच्या रमणीय मौनात अवस्थित राहणे आणि जे काही उद्भवते आहे, त्याकडे लक्ष देणे. ही अशी एक शिकवण आहे, जी मला अनेक प्रसंगी श्रीगुरुमाईकडून प्राप्त झाली आहे. माझी ही प्रवृत्ती आहे की, मला सतत आणखी जास्त करण्याची इच्छा असते, आणखी जास्त, *आणखी जास्त*, मग परिस्थिती कोणतीही का असेना, आणि ही सवय कधीकधी स्वतःसाठी हानिकारक ठरू शकते. मला आठवते की, काही वर्षांपूर्वी, एकदा मी दर्शन-सहायक म्हणून सेवा करत होते आणि त्या दिवशी खूप लोक दर्शनाला आले होते. मी इकडेतिकडे धावपळ करत होते, हे करत होते, ते करत होते—पण खरेतर त्या वेळी मला इतके काही करण्याची गरज नव्हती.

दर्शनातील एका विरामाच्या वेळी, श्रीगुरुमाईनी माझ्याकडे असे काही रोखून पाहिले की, जणू त्यांना मला काही सांगायचे होते. त्या म्हणाल्या, “तुला माहीत आहे ना की, तू फक्त *जशी आहेस, तशीच असू* शकतेस, होय ना? तुझी उपस्थितीच पुरेशी आहे. तुझे इथे असणेच पुरेसे आहे. तू *जशी आहेस, तशी खूप चांगली आहेस.*”

म्हणून होय : स्वतःला फक्त असू द्या. तुम्ही जसे आहात, तसेच राहा. तुम्ही जे आहात, तेच राहा.

फक्त प्रेमळ राहा. फक्त मृदू राहा. फक्त महान राहा. फक्त सुंदर राहा. फक्त सन्माननीय राहा.

फक्त जसे आहात, तसेच राहा. फक्त जसे आहात, तसेच राहा. फक्त जसे आहात, तसेच राहा.

फक्त विचारशील राहा. फक्त अनोखे राहा. फक्त गोड राहा. फक्त सक्रिय राहा. फक्त शांतीपूर्ण राहा.

फक्त जसे आहात, तसेच राहा. फक्त जसे आहात, तसेच राहा. फक्त जसे आहात, तसेच राहा.

फक्त उदार राहा. फक्त दिलदार राहा. फक्त साहसी राहा. फक्त प्रसन्नचित्त राहा. फक्त भक्तिमय राहा.

फक्त जसे आहात, तसेच राहा. फक्त जसे आहात, तसेच राहा. फक्त जसे आहात, तसेच राहा.

तुम्हाला माहीतच आहे की, तुम्ही किती खास आहात, होय ना? मी जे सद्गुण इथे सांगितले आहेत, ते काही ‘वेगळ्या’ किंवा ‘अतिरिक्त’ गोष्टी नाहीत, ज्यांचा आत्ता तुम्हाला विकास करायचा आहे. ते तर त्या गुणांची केवळ एक झलक आहेत, जे तुमच्या अंगी आधीपासूनच आहेत—आणि तुमच्या लक्षातदेखील येत नाही की, तुमच्या इतरांबरोबरच्या वागणूकीत तुमच्यातील हे गुण झळकतात. तुम्ही या गोष्टीचा अंदाज तरी बांधू शकता का की, कितीतरी लोकांना तुमच्यासारखे बनावेसे वाटते? कदाचित ते तुमच्यापाशी येऊन तुम्हाला तसे सांगणार नाहीत, पण त्यांची तशी इच्छा असते. त्यांना तुमच्यात काहीतरी विशेष असल्याचे दिसते.

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH)

उपस्वर, अंतर्निहित भाव स्पष्टतेने जाणून घ्या आणि तो वाढवा, त्याच्या अश्वशक्तीशी, त्याच्या अनंत

ऊर्जेशी जोडले जा [विशिष्ट काळ किंवा युगारंभ]

[Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower या शब्दांचा अर्थ आहे, ‘उपस्वर, अंतर्निहित भाव स्पष्टतेने जाणून घ्या आणि तो वाढवा, त्याच्या अश्वशक्तीशी, त्याच्या अनंत

ऊर्जेशी जोडले जा' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून जे संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे **EPOCH**, त्याचा अर्थ आहे, 'विशिष्ट काळ किंवा युगारंभ'.]

तिसऱ्या भागात मी लिहिले होते की, श्रीगुरुमाईनी भारतात साजऱ्या केल्या जाणाऱ्या मकरसंक्रांती या सणाच्या अनोख्या भावाचे किती सुंदर व उद्बोधक वर्णन केले होते. सिद्धयोग मार्गावर प्रत्येक सणाची, वस्तुतः प्रत्येक *दिवसाची* एक विशेष वा खास ऊर्जा असते, या गोष्टीमुळे मी तेव्हादेखील मंत्रमुग्ध झाले होते आणि आतादेखील होते आहे. आपण कसे ओळखावे की, ती ऊर्जा काय आहे? आपण त्या ऊर्जेच्या स्रोतापर्यंत कसे पोहोचावे? आपण हे कसे सुनिश्चित करावे की, ती ऊर्जा पूर्णपणे ग्रहण करण्याची क्षमता आपल्यात असावी? आपण असा विचार करू शकतो की, प्रत्येक दिवस हा अकॉर्डियन नामक एका वाद्ययंत्रासारखा आहे. जोपर्यंत एखादा दिवस आपल्यासमोर उलगाडत नाही, तोपर्यंत आपल्याला हे ठाऊक नसते की, त्यात आपल्यासाठी कोणकोणत्या आश्चर्यकारक गोष्टी, कोणती सरप्राइझ सामावलेली आहेत. ही गोष्ट लक्षात घेऊन, आपण त्या सर्व गोष्टींसाठी सन्मान कशा प्रकारे व्यक्त करावा, ज्या गोष्टी एका अमुक दिवसाच्या गर्भामध्ये आपल्यासाठी निहित आहेत? आपण त्या दिवसाच्या भव्यतेचे स्वागत कसे करावे, त्या भव्यतेचा अनुभव कसा घ्यावा?

असे प्रश्न विचारून, माझ्या हे लक्षात येऊ लागले आहे की, सिद्धयोग मार्गाचे अनुसरण करणे म्हणजे केवळ स्वतःशी संवाद साधणेच नव्हे, तर त्या अवर्णनीय गोष्टीशी, त्या अव्यक्त तत्त्वाशी संवाद साधणेदेखील आहे, जे तत्त्व आपल्या बाहेर कुठेतरी असल्यासारखे वाटते [निदान, सुरुवातीला तरी असेच वाटते]. आपल्या हृदयाचा प्रकाश, सूर्याच्या प्रकाशाशी एकरूप व्हायला हवा. आणि असे जेव्हा होईल, तेव्हा कदाचित आपल्याला असे आढळून येईल की, त्या दोहोंच्या स्पंदनाची लय एकच आहे.

EPOCH ["Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower"] या इंग्रजी लघुरूपाचा अर्थ आहे, 'उपस्वर, अंतर्निहित भाव स्पष्टतेने जाणून घ्या आणि तो वाढवा, त्याच्या अश्वशक्तीशी, त्याच्या अनंत ऊर्जेशी जोडले जा' आणि याचे प्रयोजन आहे, हेच तथ्य प्रकट करणे की, दोहोंची लय एकच आहे. एखाद्या वस्तूचा उपस्वर किंवा अंतर्निहित भाव म्हणजे, त्याच्यामध्ये उपजतच असलेला गुण, त्याची ऊर्जा, त्याचा प्रभाव किंवा त्याची होणारी जाणीव. संगीतात उपस्वर [overtone] या शब्दाचा आणखी विशेष अर्थ आहे [तथापि हा अर्थ या संदर्भाशी निगडितही आहे]. उपस्वर ज्याला इंग्रजीत ओव्हरटोन [overtone] म्हटले जाते, हा प्रमुख स्वराबरोबर उत्पन्न होणारा अतिरिक्त वा सहायक स्वर आहे. हा स्वर म्हणजे ध्वनीचे ते कंपन आहे, जे प्रमुख स्वरात निहित असते, प्रमुख

स्वरापेक्षा तीव्र स्तराचे असते आणि ते त्याच प्रमुख स्वराच्या वरच्या स्तरावर ऐकता येते. प्रत्येक ध्वनीचे स्वतःचे असे उपस्वर असतात, जे त्या प्रमुख ध्वनीला एक अनोखा नाद-गुण व समृद्ध अनुनाद प्रदान करतात.

प्रत्येक दिवसाच्या ऊर्जेला आपण त्याचा उपस्वर किंवा ओव्हरटोन [overtone] समजू शकतो, एक असे प्रभामंडल समजू शकतो जे त्या दिवसाच्या पूर्ण चोवीस तासांच्या अवधीला एक रंग प्रदान करते. ही ऊर्जा अशा वस्तुस्थितींच्या पलीकडे असते, जसे की, कॅलेंडरनुसार त्या दिवसाची तारीख काय आहे. आपण प्रत्येक दिवसाची सुरुवात करताना स्वतः हे स्पष्टपणे जाणून घेऊ शकतो की, आजच्या दिवसाचा उपस्वर, याचा अंतर्निहित भाव काय आहे. आपण हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करू शकतो की, या दिवसाचा विशेष गुण काय आहे, ते काय आहे जे या दिवसाला सोनेरी बनवते आहे, काय अर्थपूर्ण आहे, काय महत्त्वाचे आहे, आपण असे काय करू शकतो की, जेणेकरून आपल्याला या दिवसापासून सर्वोत्तम लाभ मिळू शकेल. अशा प्रकारे आपण तो उपस्वर, तो अंतर्निहित भाव वाढवतदेखील असतो —आपण त्याला आपल्या चेतनेत अधिक ठळक बनवत असतो, आपण त्याला अधिक विशेष रूप देत असतो. जेव्हा आपण असे करतो, तेव्हा जो दिवस इतर कोणत्याही सामान्य दिवसासारखा वाटू शकला असता, मागच्या आणि पुढच्या दिवशी जाणवणाऱ्या नीरसतेहून निराळा वाटू शकला नसता, तो आता रूपांतरित होऊन एक असा विशेष दिवस बनतो जसा तो नेहमीच असायला हवा होता.

आणि मग—आपण संपूर्ण उत्साहाने, पूर्ण उल्हासाने सुरुवात करतो. पूर्ण दिवस, आपण त्या ऊर्जेशी, त्या उपस्वराशी, त्या भावनेशी जोडले जाण्याचे स्मरणात ठेऊ शकतो आणि त्याच्या अंगभूत शक्तीच्या लयीशी एकरूप होऊ शकतो. या अश्ववर्षात आपण असा विचार करू शकतो की, ही ऊर्जा त्या दिवसाची अश्वशक्ती [horsepower] आहे. या वर्षी चीनी नववर्ष 'अश्वचे वर्ष' आहे. म्हणून अश्वशक्ती म्हणजे horsepower हा शब्द स्मरणात ठेवणे उपयुक्त आहे, केवळ यासाठी नाही की, या वर्षी हा शब्द चीनी किंवा चांद्र नववर्षाशी निगडित आहे, परंतु यासाठीदेखील की, हा शब्द महान बळ, तीव्रता आणि गती यांचे सूचक आहे. आपण जितके जास्त ही शक्ती उपयोगात आणतो, तितकेच जास्त सशक्ती आपल्याला बनवते. आपल्याला या शक्तीची अनुभूती आपल्या प्राणात, आपल्या जीवनशक्तीमध्ये होते, जी आपल्या आंतरिक जगाला आपल्या बाह्य जगाशी जोडते. आपल्या प्राणात महान शक्ती निहित आहे. आपल्याला फक्त श्वास घ्यायचा आहे. थोडे थांबायचे आहे, विराम घ्यायचा आहे. आणि मग पुन्हा श्वास घ्यायचा आहे.

प्रत्येक दिवस हा स्वतःच एक छोटासा नवा अध्याय असतो. दिवसाच्या अखेरीस, आपण स्वतःला त्याच प्रकारे विचारू शकतो जसे आपण सकाळी स्वतःला विचारले होते. आपण स्वतःला विचारू शकतो, “मी आजच्या दिवसाची ऊर्जा कशा प्रकारे अनुभवली? मी या ऊर्जेचा सदुपयोग कशा प्रकारे केला? मी कशा प्रकारे तिला माझे मार्गदर्शन करू दिले? मी तिच्या उपस्थितीप्रति कशा प्रकारचे आचरण केले व कशा प्रकारची प्रतिक्रिया व्यक्त केली? मी या ऊर्जेचे मूर्तरूप असण्याचा इतरांवर काय परिणाम झाला? आज माझ्या उपस्थितीने इतरांना कसे वाटले?”

स्पष्टपणे सांगायचे झाल्यास, हे प्रश्न आपल्या मूल्यांच्या आधारे निर्णय घेण्यासाठी वा स्वतःची आलोचना करण्याचे आणखी कारण शोधण्यासाठी नाहीत. ते तुमच्या आत्मनिरीक्षणास मदत करण्यासाठी आहेत. तुम्ही तुमचा दिवस कशा प्रकारे व्यतीत करता याविषयी अधिक जागरूक होण्यासाठी हे प्रश्न तुम्हाला मदत करू शकतात जेणेकरून तुम्ही हे ठरवू शकाल की, पुढच्या दिवसासाठी तुम्ही काय बदल केले पाहिजेत. आपण अशाच तऱ्हेने प्रगती करतो—आपल्या साधनेत, आपल्या व्यवसायात, आपल्या नातेसंबंधांमध्ये आणि आपल्या जीवनात. आपण असे निरीक्षक बनतो, जो स्वतःकडे बारकाईने, सूक्ष्मतेने आणि सहानुभूतीने पाहतो.

Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

सत्संग, साधना, संघम् [एस एस एस]

[Satsang, Sadhana, Sangham हे शब्द आहेत, ‘सत्संग, साधना, संघम्’ आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे SSS, ‘एस एस एस’.]

‘श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान,’च्या चौथ्या भागात आपण कलियुगाविषयी श्रीगुरुमाईच्या शिकवणींवर चिंतनमनन केले, म्हणजे ते युग ज्यामध्ये आपण आता जगत आहोत आणि याची पार्श्वभूमी अत्यधिक कष्टमय असल्यामुळे हे कुख्यात आहे. तथापि, श्रीगुरुमाईनी आपल्याला हे समजावून सांगितले की, भारताच्या संतकवींचा कलियुगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण वेगळा होता. ते ठामपणे असे सांगत की, जेव्हा असे वाटते की, बाह्य जगत अराजकतेत लोटले जाते आहे, तेव्हा आपले आध्यात्मिक अभ्यास केल्याने आपल्याला अमर्याद बळ मिळू शकते. आपण सत्संगाचा, साधनेचा आणि संघम्चा आश्रय घेऊ शकतो.

माझ्या म्हणण्याचा अर्थ असा नाही की, आपल्या आजूबाजूला जे काही घडते आहे, त्याकडे आपण कानाडोळा करावा किंवा डोळे मिटून आशावादाच्या दृष्टीने त्याकडे पाहावे. श्रीगुरुमाई आपल्याला

शिकवतात की, संयमित प्रमाणात संदेहवृत्ती असणे—आणि विशेषतः अडचणीच्या काळांमध्ये योग्य प्रमाणात संशयीभाव असणेदेखील—फलदायी परिणाम देऊ शकते. याचे कारण असे आहे की, हा दृष्टिकोण, हा पवित्रा तर्कसंगत व चिकित्सक विचारसरणी दर्शवतो. नाही, आपण सर्व गोष्टींचा तसाच स्वीकार करू नये, जशा त्या वरवर दिसतात. सर्व लोकांचे हेतू चांगलेच असतात असे ग्राह्य धरून आपण स्वतःची फसवणूक करून घेऊ नये. असा विचार करणे मूर्खपणाचे ठरेल आणि यामुळे केवळ कुटिल वागणूकीला समर्थन मिळेल.

जिचा नकारात्मक परिणाम नक्कीच होतो, ती गोष्ट म्हणजे—दीर्घकाळ संशयी वृत्ती बाळगणे अर्थात जेव्हा निराशा, निरुत्साह आणि तामसिक वृत्ती आपली काम करण्याची पद्धत बनते, जेव्हा आपले संपूर्ण आचरण दाहक व कटू होते, जेव्हा आपण आपल्या विचार करण्याच्या अथवा भावनात्मकरीत्या काम करण्याच्या पद्धतींमध्ये कोणत्याही प्रकारची लवचिकता बाळगत नाही, तेव्हा आपली मनोवृत्ती ही दीर्घकालीन संशयी वृत्ती बनते. आशेला प्रोत्साहन मिळण्यासाठी मेहनतीची गरज असते, निराशेच्या गर्तेत बुडून राहण्याच्या कोणत्याही प्रवृत्तीविषयी सजग राहण्याची व तिचा विरोध करण्याची आवश्यकता असते. मुद्दा हा आहे की, आपण जेव्हा अशा प्रकारची मेहनत करतो—आपण जेव्हा नियमितपणे सिद्धयोगाचे अभ्यास करत राहतो, तेव्हा एक पुण्यशाली चक्र निर्माण होते. आपल्या अंतरी आशेचे अंकुर पल्लवित होऊ लागतात. आणि यामुळे आपल्यामध्ये अधिक साधना करण्याची तीव्र उत्कंठा जागृत होते—आपली साधना इतर लोकांना साधना करण्यासाठी प्रेरित करते आणि लवकरच आपल्या मनात, आपल्या हृदयात, आपल्या जीवनात आशेचा, चांगुलपणाचा तसेच सकारात्मक विचारप्रक्रियेचा प्रभाव अधिक प्रबळ होऊ लागतो.

यामुळे मला आणखी एक अंतर्दृष्टी मिळाली आहे, जी कलियुगातील आपल्या सर्वांच्या भूमिकेबद्दल सांगते. श्रीगुरुमाईंनी वारंवार आपल्याला शिकवले आहे की, आपण साधना केवळ स्वतःसाठीच करत नाही. आपण संसार-सागराच्या लाटांवर समाधानकारकरीत्या तरंगतो आहोत, असे जेव्हा आपल्याला वाटू लागते, तेव्हा आपले काम तिथेच थांबत नाही. आपली साधना—विशेषतः आपली सामूहिक साधना—आणि आपले सत्संग यांमध्ये महान शक्ती आहे. आपण जेव्हा आपल्या प्रयत्नांच्या मूल्यावर विश्वास ठेवतो आणि जेव्हा आपण कृपेच्या चमत्कारांवरील आपला विश्वास अढळ ठेवतो, तेव्हा आपण स्वप्रयत्नाच्या व कृपेच्या संयोगातून उत्पन्न होणारी प्रचंड शक्ती अनुभवतो. ही शक्ती इतकी प्रबळ, इतकी महान असते की, ती या जगाच्या अशांत आणि वादळी लाटांना शांत करू शकते.

सत्संग, साधना, संघम् [Satsang, Sadhana, Sangham]चे इंग्रजी भाषेतील संक्षिप्त रूप आहे “SSS” आणि हे या मुद्याला अधिक बळकटी देते. जेव्हा आपण एक-एक करत याची अक्षरे वाचतो, [“S”, “S”, “S”] तेव्हा ते इंग्रजीत अगदी “Yes!”, “Yes!”, “Yes!” असे ऐकू येते, ज्याचा अर्थ आहे “हो!”, “हो!”, “हो!” होय, आपण बदल घडवू शकतो! होय, आपण या जगात एक सकारात्मक शक्ती बनू शकतो! होय, आपण या जगावर आपल्या आशीर्वादांचे आच्छादन घालू शकतो! होय, प्रत्येक काळोख्या रात्रीनंतर उजेड हा येतोच!

Stay Engaged and Attentive (SEA)

सक्रिय आणि सजग राहा [सागर]

[Stay Engaged and Attentive या शब्दांचा अर्थ आहे, ‘सक्रिय आणि सजग राहा’ आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून जे संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे SEA, त्याचा अर्थ आहे, ‘सागर’.]

पाचव्या भागात, आपण श्रीगुरुमाईच्या या शिकवणीचे अन्वेषण केले की, आपण *संदेशाविषयी विचार अशा वेळी करावा, जेव्हा आपण संदेशाविषयी विचार करायला हवा.* यातून मला हे समजले की, हे त्या वेळेचा सन्मान करण्याविषयी आहे, जो वेळ आपण वर्ष २०२६साठी असलेल्या श्रीगुरुमाईच्या संदेशाचे अध्ययन व अभ्यास करण्यासाठी राखून ठेवला आहे—मग तो सकाळी ५ मिनिटांचा असो वा संध्याकाळी १ तासाचा असो. याचा अर्थ आहे, समयाला आपला मित्र बनवणे.

याचा काय अर्थ आहे? जो वेळ आपण एखाद्या गोष्टीसाठी राखून ठेवला आहे, त्याचा ‘सन्मान’ आपण कशा प्रकारे करावा? सर्वसाधारणपणे सांगायचे झाल्यास, कशा प्रकारे आपण समयाला आपला *मित्र बनवावे*? मी याविषयी लिहिले होते की, एकाग्रता टिकवून ठेवणे, *सक्रिय आणि सजग राहणे* आणि लक्ष विचलित न होऊ देणे या गोष्टी किती आवश्यक आहेत. तात्त्विकदृष्ट्या हे किती छान वाटते, होय ना? कदाचित यात चकित होण्यासारखे काहीही नाही की, ही शिकवण आचरणात आणताना विचार करायला भाग पाडणारी एक समस्या समोर उभी राहते, असे मला आढळून आले आहे. अनेकदा माझ्या मनात असा विचार आला आहे, “जी गोष्ट लक्ष विचलित करणारी आहे असे वाटते आहे, ती करणे खरोखर *जरूरीचे* असले, तर? ते असे काहीतरी असले की, जे करणे खरोखर महत्त्वाचे असले, तर?

हा संवाद जर मी स्वतःशीच केला [कारण असे वाटते की, माझ्या चिंतनमननात सुरू असलेला हा मूळ विषय आहे!], तर मी याचे प्रत्युत्तर आणखी एका प्रश्नाने देईन. “मी ज्या गोष्टीसाठी माझे कार्य थांबवते

आहे, ती खरोखर इतकी महत्त्वाची आहे का? ती इतकी महत्त्वाची आहे का की, मी ती गोष्ट नंतर करू शकणार नाही?" दहापैकी नऊ वेळा याचे उत्तर असेल, नाही.

आणि ती एक वेळ, जेव्हा याचे उत्तर 'हो' असे असू शकते, तेव्हा मला असे काहीतरी आठवते आहे, जे मी श्री मुक्तानंद आश्रमात सेवा करत असताना श्रीगुरुमाईच्या सान्निध्यात राहून शिकले आहे. ते म्हणजे, जीवन कठोरतेने जगू नये. असेदेखील प्रसंग येतील की, जेव्हा आपण असा विचार करू की, आपण या वेळी अमुक कार्य करायला हवे, परंतु वास्तवात तो वेळ त्या कार्यासाठी उपयुक्त नसेल.

अशा प्रसंगांमध्ये, आपल्या मूळ योजनेपासून दूर जाण्याचा अर्थ असा होत नाही की, आपण आपले लक्ष भरकटण्याला बळी पडत आहोत. अशा वेळी खरेतर, आपण त्या वर्तमान क्षणात उपस्थित असतो, आपण सक्रिय असतो. आपण त्या क्षणाच्या गरजांप्रति सजग असतो आणि आपली प्रतिक्रिया त्या गरजांच्या अनुसार असते.

Flowing In Time (FIT)

काळाबरोबर वाहत राहणे [उपयुक्त किंवा अनुकूल]

[Flowing In Time या शब्दांचा अर्थ आहे, 'काळाबरोबर वाहत राहणे' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून जे संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे FIT, त्याचा अर्थ आहे, 'उपयुक्त किंवा अनुकूल'.]

श्रीगुरुमाईंनी "जुने ते सोने" म्हणजे "Old is gold" याविषयी अशा काही पद्धतीने सांगितले की, ते पक्के स्मरणात राहिल. सहाव्या भागात मी त्यांच्या शिकवणींविषयीचे माझे विचार व्यक्त केले. मला या विषयावर खूप काही सांगायचे होते [आतादेखील इच्छा आहे!]-आणि जर मी त्या विचारांचे सार संक्षिप्तपणे सांगू शकले असते, तर ते असते : काळाबरोबर वाहत राहणे, यासाठी इंग्रजी वाक्यांश आहे "flowing in time" ज्याचे संक्षिप्त रूप आहे FIT आणि याचा अर्थ आहे 'उपयुक्त व अनुकूल.' काळ पुढे सरकत असल्याची चिंता करण्याऐवजी, भूतकाळाची पुन्हापुन्हा आठवण करण्याऐवजी आणि भविष्याची काळजी करण्याऐवजी, आपण काळाबरोबर चालत राहण्याची निवड करू शकतो. आयुष्यात अशा मोजक्याच गोष्टी आहेत ज्या आपल्यापाशी निश्चितच आहेत, त्यांपैकी एक आहे, हा क्षण, वर्तमान क्षण. तर मग, याचा पुरेपूर फायदा का करून घेऊ नये? हाच क्षण आहे कर्म करण्याचा, आपल्या धर्माचे पालन करण्याचा, आपली साधना करण्याचा, ते करण्याचा जे करण्यासाठी आपण इथे आलो आहोत.

श्रीगुरुमाईनी जो वाक्यांश उद्धृत केला, “जुने ते सोने” म्हणजे “Old is gold,” यातून मला हे समजले की, तो वाक्यांश म्हणजे जुन्या पिढ्यांसाठी प्रशंसेची अभिव्यक्तीदेखील आहे आणि त्याबरोबरच तो वाक्यांश आपल्याला याचे स्मरण करवून देतो की, वाढत्या वयाबरोबर आपले उत्तरदायित्व काय आहे. आपण जे ज्ञान अर्जित केले आहे, ते ज्ञान आपण सिद्धयोग मार्गावरील, आपल्यापेक्षा वयाने लहान असलेल्यांना किंवा या मार्गावर नव्याने आलेल्या लोकांना नक्कीच द्यायला हवे. आपण या गोष्टीची काळजी घ्यायला हवी की, जीवनात आपल्याला जे प्रज्ञान मिळाले आहे, ते आपल्यानंतर येणाऱ्या पिढ्यांमध्ये जिवंत राहिल.

मला असे वाटते की, हा एक असा बोध आहे ज्याचा विकास आपण कोणत्याही वयात करू शकतो. माझे वय वीस वर्षांपेक्षा थोडेसेच जास्त होते, जेव्हा श्रीगुरुमाईनी पहिल्यांदा मला माझ्या सह-सिद्धयोग्यांना मार्गदर्शन करायला सांगितले होते. त्यांपैकी काहीजण लहान मुले, किशोर-युवा आणि कॉलेजमध्ये जाणारे विद्यार्थी होते, परंतु कधीकधी श्रीगुरुमाईनी मला माझ्यापेक्षा वयाने मोठ्या असलेल्या लोकांनादेखील मार्गदर्शन करायला सांगितले आहे. यामुळे माझ्यामध्ये ही समज विकसित झाली की, माझ्यात असे ज्ञान, जीवनाचा काही अंशी अनुभव आणि साधनेचा काही अनुभव आहे, जो इतर लोकांसाठी लाभदायक ठरू शकतो.

मला हेदेखील समजले आहे की, सिद्धयोग मार्गावर अन्य साधकांच्या शिकण्याविषयी व त्यांच्या विकासाविषयी माझेदेखील काही उत्तरदायित्व आहे. या मार्गावर माझ्या बालपणी आणि तरुणपणी मला खूप काही प्राप्त झाले आहे. मी कितीतरी शिकले आहे, सर्वप्रथम श्रीगुरुमाईकडून आणि त्या लोकांकडूनही ज्यांनी मला मार्गदर्शन केले. हे स्वाभाविकच आहे आणि अगदी योग्यदेखील आहे की, मीदेखील माझी जबाबदारी पार पाडावी.

इतकेच नव्हे, तर मला जरी असे वाटत असले की, मी इतर लोकांना शिक्षण देते आहे, परंतु मी हे जाणले आहे की, खरेतर मी ज्यांना मार्गदर्शन करते आहे, उलट त्यांच्याकडून मला खूप काही प्राप्त होते आहे—कदाचित त्यांना माझ्याकडून जे मिळते आहे त्यापेक्षाही जास्त! माझ्या मेंदूला प्रेरणा मिळाली आहे. माझे मन अधिक संभावनांप्रति खुले झाले आहे. मी माझ्या मनश्चक्षुंनी नवी आणि अधिक विस्तृत क्षितिजे पाहू शकते आहे. या विषयावर विस्तारपूर्वक सांगताना मी हे लिहिले होते की, कशा प्रकारे वडीलधाऱ्यांनी व तरुणांनी एकत्र येऊन कार्य करणे ही win-win [विन-विन] म्हणजे लाभप्रद स्थिती आहे. यामध्ये लेशमात्रही शंका नाही की, माझा अनुभवही हाच राहिला आहे.

Make a Plan (MAP)

एक योजना बनवा [नकाशा]

[**Make a Plan** या शब्दांचा अर्थ आहे, 'एक योजना बनवा' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांनी जे संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे **MAP**, त्याचा अर्थ आहे, 'नकाशा'.]

सातव्या भागात आपण सिद्धयोग सत्संगाची तयारी करण्याविषयी श्रीगुरुमाईच्या शिकवणींवर चिंतनमनन केले. सत्संगात भाग घेण्यापूर्वी *एक योजना बनवणे* याविषयी मी लिहिले—याचे तात्पर्य आहे, सत्संगाची ती विशिष्ट तत्त्वे आधीच ठरवणे, ज्यांवर तुम्ही विशेषत्वाने तुमचे लक्ष एकाग्र करू इच्छिता. आपण आपली ही योजना स्वतःसाठी मनोरंजक बनवू शकतो, आपल्या इच्छेनुसार हव्या त्या प्रकारे योजना बनवू शकतो—एका यादीच्या रूपात असो किंवा चित्राच्या रूपात असो किंवा एका मानसिक नकाशाच्या रूपात असो. सत्संगाच्या पूर्वतयारीचा हा अभ्यास कसाही जरी केला, तरी त्याचा उद्देश हाच आहे की, तो आपल्याला सत्संगाच्या विभिन्न तत्त्वांवर अधिक लक्ष देण्यासाठी तयार करेल.

तर, सत्संग खरोखर केव्हा सुरू होतो? सत्संगाच्या तयारीविषयी श्रीगुरुमाईच्या शिकवणी मी पुन्हा एकदा जेव्हा वाचल्या, तेव्हापासून मी याच प्रश्नावर विचार करते आहे. कदाचित आपल्याला सत्संगात सहभागी होण्याचे आमंत्रण मिळेल आणि त्या आमंत्रणातून आपल्याला हे कळेल की, सत्संग किती वाजता सुरू होईल. परंतु मी असे गृहीत धरते की, *वातावरणा* च्या स्तरावर पाहिल्यास आपण तयारी सुरू करताच आपल्यासाठी सत्संग हा सुरू झालेला असतो. आपले मन सत्संगाच्या विषय-वस्तूसमवेत, त्याच्या विशेष भावाबरोबर व ऊर्जेबरोबर एकलय होत असते. आपले शरीर सिद्धयोग वैश्विक हॉलमध्ये उपस्थित होण्यासाठी स्वतःला तयार करत असते.

आपण जर एका नियोजित कार्यक्रमाविषयी बोलत असलो, तर हो, सत्संगाच्या आरंभाची व समापनाची एक निश्चित वेळ असते. परंतु अधिक व्यापक अर्थाने पाहिल्यास, जेव्हा आपण आपल्या श्रीगुरुंसमवेत होणाऱ्या सत्संगाविषयी बोलतो—तेव्हा ती अनवरत होणारी एक अनुभूती असते. खरे सांगायचे तर हा सत्संग कधी सुरूही होत नाही आणि कधी समाप्तही होत नाही. तुम्ही जेव्हा श्रीगुरुंचे स्मरण करता, तेव्हा तुम्ही श्रीगुरुंसमवेत सत्संगात असता. तुम्ही श्रीगुरुंच्या दर्शनाची अनुभूती करत असता. सत्संगाला कोणत्याही भिंती, खिडक्या, कोणतीही कवाडे नसतात. तो स्थानाच्या पलीकडे आहे. तो काळाच्या पलीकडे आहे.

Radiant as Yourself (RAY)

तुमच्याप्रमाणेच देदीप्यमान [किरण]

[**Radiant as Yourself** या शब्दांचा अर्थ आहे, 'तुमच्याप्रमाणेच देदीप्यमान' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून जे संक्षिप्त रूप तयार झाले आहे **RAY**, त्याचा अर्थ आहे, 'किरण'.]

'श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान'च्या आठव्या भागात आपण श्रीगुरुमाईच्या शिकवणीचे पुन्हा स्मरण केले की, भगवंताचा प्रकाश होण्यासाठीच आपल्यापैकी प्रत्येकजण जन्माला आला आहे. आपण भगवंताचा प्रकाश *आहोत*. हे शब्द ऐकल्यानंतर मी अतिशय भावविभोर झाले आणि मग मी कसेबसे स्वतःला सावरून घेतले व तुम्हाला हे सांगितले की, श्रीगुरुमाई नेहमी म्हणतात की, आपल्यापैकी प्रत्येकजण भगवंताच्या प्रकाशाच्या एका किरणासमान आहे.

याविषयी पुन्हा विचार करताना मला श्रीगुरुमाईची आणखी एक अमूल्य शिकवण आठवली. अनेक सत्संगांच्या व ध्यानशिविरांच्या समापनाच्या वेळी, श्रीगुरुमाई सर्वाना सांगत असत की, जो प्रकाश तुम्ही अनुभवला आहे, तो तुमच्या घरी आणि त्या समुदायांमध्ये परत न्या जिथे तुम्ही राहता. आता जेव्हा मी 'श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान'चे समापन करते आहे, तेव्हा मला असे वाटते की, सध्या याच भावासह याचे समापन करणे उचित होईल. मी खूप आनंदाने असे करते आहे, या विचारासह समापन करते आहे की, मी जे लिहिले आहे, त्याने कदाचित तुम्हाला तुमच्या साधनेत पुढे जाण्यासाठीचे एक पाऊल म्हणून साहाय्य मिळेल आणि कदाचित तुम्हाला तुमच्याच पद्धतीने श्रीगुरुमाईच्या वचनांवर ध्यान करत राहण्यासाठी प्रोत्साहन मिळेल. तुम्ही माझ्या लेखांसमवेत कार्यरत राहिलात, यासाठी मी तुम्हाला माझ्या संपूर्ण हृदयापासून पुन्हापुन्हा धन्यवाद देते.

