श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान

महाशिवरात्री

ईशा सरदेसाई यांच्याद्वारे लिखित

समापन-विचार

या लेखाची प्रस्तावना म्हणून, मी हे सांगू इच्छिते की, होय, हा लेख खूप लांबलचक आहे. आणि नाही, माझी अशी अपेक्षा नाही की, तुम्ही तो एकाच बैठकीत वाचावा [किंवा, इंग्रजीमध्ये ऐकावा]. हे 'समापन-विचार' तुम्हाला सांगण्याचा माझा हेतू, तुमच्याकडून अधिक मेहनत करून घेण्याचा नाही [खरंच, विश्वास ठेवा!]. माझी अशी अपेक्षा आहे की, तुम्ही तो आनंदासाठी वाचावा—की तुम्हाला तो वाचताना मजा वाटावी, कदाचित यामुळे तुमच्या मनात एखादी नवीन कल्पना स्फुरेल आणि सिद्धयोग मार्गावर तुम्हाला आलेल्या तुमच्या स्वतःच्या सुंदर अनुभवांचे स्मरण होईल.

सिद्धयोग सत्संगात मी जेव्हा श्रीगुरुमाईंसमवेत सहभागी होते तेव्हा मला अनेकदा असे वाटते की, मी त्या सत्संगात कायमचे राहावे. निश्चितच, श्रीगुरुमाईंच्या सान्निध्यात सदैव राहून मला मोठा आनंदच होईल! आणि मग त्या चमचमत्या नीलमंडपाची म्हणजे सिद्धयोग वैश्विक हॉलची जादू तर आहेच. तो मंडप प्रशस्त आहे आणि संरक्षण देणाराही आहे, त्याचबरोबर तो विराट आहे आणि नितांत परिचितही आहे. हा आपल्या सर्वांना *एका सूत्रात जोडणारा* देखील आहे—अर्थात, मला हे खूपच आवडते की, आपण सर्व सिद्धयोगी आणि नवीन साधक या मंडपाच्या विशाल छत्रछायेखाली एकत्र येतो, जेणेकरून आपण आपल्या श्रीगुरूंच्या सान्निध्यात राहू शकू आणि त्यांचे दर्शन व शिकवणी ग्रहण करू शकू.

तुम्ही एव्हाना असे अनुमान बांधलेच असेल की, मी 'श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान' या लेखश्रृंखलेचे समापन करण्याची तयारी करते आहे. या श्रृंखलेचे मुख्य केंद्रण आहे, १५ फेब्रुवारी, २०२६ रोजी झालेल्या सत्संगातील श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणी. त्या सत्संगाचे शिर्षक होते, 'मांगल्य को बढ़ाओ, महाशिवरात्रि का उत्सव मनाओ'. मी हे सांगू इच्छिते की, मला तुम्हा सर्वांप्रती अत्यंत कृतज्ञता वाटते आहे. श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींवरील माझे चिंतनमनन तुम्ही वाचलेत आणि इंग्रजीमध्येही तुम्ही ते ऐकलेत, याबद्दल तुम्हा सर्वांना धन्यवाद. जे दृष्टिकोण मी तुमच्यासमक्ष मांडले त्यांवर लक्ष देऊन विचार केलात, त्याबद्दल तुम्हाला धन्यवाद. तुमची स्वतःची समज सांगण्यासाठी धन्यवाद. तुमची ग्रहणशीलता, तुमचा उत्साह, योगदान करण्यासाठी तुम्ही दाखवलेला मनमोकळेपणा आणि सिद्धयोग

साधनेविषयी असलेली तुमची वचनबद्धता, या सर्व कारणांमुळे माझा अनुभव असा आहे की, आपण सर्वजण वस्तुतः निरंतरपणे सुरू असलेल्या सत्संगातच आहोत.

मी यापूर्वीदेखील सांगितले आहे की 'श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान' याविषयीचे तुम्हा सर्वांचे विचार मी आवर्जून वाचते. आणि ते आजही अगदी तसेच आहे! तुमच्या विचारांविषयी ज्या अनेक गोष्टी, जे अनेक पैलू मला आवडतात, त्यांपैकी एक पैलू हा आहे की, तुमच्या या अभिव्यक्तींमध्ये केवढी विविधता दिसते. प्रत्येक भागाच्या शेवटी मी जे प्रश्न विचारले आहेत, त्याची उत्तरे तुम्ही अगदी उदारहृदयाने दिली आहेत. तुम्ही याच्याशी निगडित असलेले तुमच्या स्वतःच्या साधनेचे अनुभव व तुम्हाला प्राप्त झालेल्या अंतर्दृष्टीदेखील सांगितल्या आहेत. आणि तुमच्यातील अनेकांनी तुमचे स्वतःचे ते प्रसंगदेखील सांगितले आहेत, जेव्हा तुम्हाला श्रीगुरुमाईंकडून अशाच प्रकारच्या शिकवणी प्राप्त झाल्या होत्या, ज्यांतील काही तर दशकांपूर्वी प्राप्त झाल्या असतील. हे सगळे किती *अद्भुत* आहे, ते मी शब्दांमध्ये व्यक्त करूच शकणार नाही. मला अशा थोर आणि निष्ठावान सिद्धयोग्यांची संगत लाभली आहे, माझ्याकरिता ही अत्यंत सन्मानाची व गौरवास्पद बाब आहे, त्याचबरोबर यासाठी मला अतिशय विनम्रता व कृतज्ञता जाणवते.

मला वाटते की, असे म्हणायला हरकत नाही की, प्रत्येक पिढीच्या लोकांना त्यांच्या आधीच्या काळाबद्दल एक प्रकारची उत्कंठा असते, सरलेल्या काळाविषयी, त्या जुन्या आठवणींविषयी जाणून घेण्याची तळमळ असते, मग भलेही त्यांनी तो काळ अनुभवलेला नसेल, तरीही. आपल्याला असे वाटू शकते, "मी त्या वेळी असायला हवे होते!" किंवा आपल्याला असे वाटू शकते, "हा प्रसंग जर आत्ता घडत असता तर!" सिद्धयोग मार्गाच्या इतिहासात आतापर्यंत जे सर्वकाही घडले, त्याची बाब जेव्हा येते तेव्हा माझ्या मनात हा विचार निश्चितच उद्‌भवला आहे, ही अभिलाषा निश्चितच जागृत झाली आहे. मी याच मार्गावर वाटचाल करत लहानाची मोठी झाले आहे आणि तरीही या मार्गावर मी अनुभवलेल्या काळापूर्वी खूप काही घडून गेले आहे. श्रीगुरुमाईंसमवेत झालेले असंख्य सत्संग, शक्तिपात ध्यान शिबीरे, तसेच कितीतरी कोर्स आणि रिट्रीटस्‌सुद्धा. जगभरात झालेल्या श्रीगुरुमाईंच्या त्या सर्व टीचिंग्स व्हिझिटस् म्हणजेच शिक्षणयात्रा.

तुम्ही एवढ्या उदारहृदयाने ज्या प्रसंगांचे वर्णन केले आहे, ते वाचून मला असे वाटते की, मी *त्या काळात असण्याविषयीची* माझ्या हृदयात दीर्घकाळापासून जोपासलेली इच्छा आता पूर्ण होते आहे. भूत आणि वर्तमान काळातील अनुभवांबद्दल चर्चा करत असताना आपण या दोन काळांना जोडत आहोत आणि त्यातील तो धागा शोधत आहोत जो या सर्वांना एकत्र गुंफतो आहे—आणि तो

धागा आहे, आपल्या श्रीगुरूंचे समयातीत ज्ञान. भगवान शिवाची प्रतिमा माझ्या मनात येते आहे ज्यांना 'गंगाधर' असेदेखील म्हटले जाते, कारण गंगा नदी त्यांच्या जटेतून उगम पावते आणि पुढे प्रवाहित होते. गेला महिनाभर मी भगवान शिवाचे खूप चिंतन करते आहे की, ते आत्म्याचे साक्षात रूप आहेत तसेच ईश्वर, श्रीगुरू आणि आत्मा हे एकच आहेत. मला एक अनोखी भावना, एक विशेष असे सारतत्त्व अनुभवास येते आहे जे भगवान शिवाविषयी माझ्या चिंतनाशी निगडित असल्याचे मला जाणवते— आणि मी जेव्हा तुमचे विचार व चिंतनमनन वाचते तेव्हा मला तेच सारतत्त्व अनुभवास येते, जणूकाही ते भगवंताच्या मस्तकावरील त्याच्या स्रोतातून उगम पावून आपल्या दिशेने प्रवाहित होते आहे.

आभार व्यक्त करण्याच्या या भावासह मी त्या सर्व लोकांनाही धन्यवाद देऊ इच्छिते ज्यांच्याशी मी 'श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान' हे सदर लिहित असताना विचारविमर्श व चर्चा केली होती. तुमच्या लक्षात आलेच असेल की, मला माझ्या लेखनात विविध स्रोतांतून घेतलेल्या संदर्भसाहित्याचा वापर करायला आवडते. उदाहरणार्थ, यामध्ये ऐतिहासीक माहिती, वैज्ञानिक तसेच मानसशास्त्राच्या दृष्टिकोणातून केलेले शोधकार्य, तसेच भारतीय शास्त्रग्रंथातील श्लोक व भाष्ये यांचा समावेश आहे. अशी माहिती सादर करत असताना माझी नेहमी हीच इच्छा असते की, ती माहिती शक्य तितकी अचूक असावी. आणि मी खूप भाग्यवान आहे की, या क्षेत्रांमध्ये विशेषज्ञ असलेल्या सिद्धयोग्यांशी मी चर्चा करू शकते जे माझी समज नीट पारखून घेऊन त्यामध्ये सुधारणा करतात. याविषयी त्यांच्याकडून मला मोलाचे सहकार्य लाभले आहे. याच्याच फलस्वरूप, मी जे चिंतनमनन लिहिले आहे त्यामध्ये अधिक सखोलता आणणे मला शक्य झाले आहे.

या संशोधनामुळे या लेखांना सखोलता जरी प्राप्त झाली असली तरी, मला असे वाटते की, महाशिवरात्रीला झालेल्या सत्संगातील शिकवणींविषयी आपण जेवढे अन्वेषण करू शकतो, त्याच्या केवळ वरवरच्या पातळीलाच मी स्पर्श करू शकले आहे. आणि माझा दृष्टिकोण एवढाच आहे. तो माझा आहे. माझी स्वतःची साधना व माझ्या जीवनाचे अनुभव आणि याच्या परिणामस्वरूप जी काही समज मला मिळाली आहे, तेच माझ्या लेखनाचा व दृष्टिकोणाचा आधार आहेत. जसे की तुमच्या अनुभवांवरून आणि तुमच्या अभिव्यक्तींवरून हे स्पष्ट होते की, आपण असंख्य प्रकारे व अगणित दृष्टिकोणांतून चिंतनमनन करू शकतो आणि त्या सर्वांवर अन्वेषण करणे उपयुक्तच ठरेल. इतकेच नव्हे तर, आपण त्या पैलूंवरदेखील चिंतनमनन करू शकतो ज्यांचा आपण या विचाराने अस्वीकार करतो की, त्यांचा मूळ विषयाशी काहीही संबंध नाही.

माझ्यासाठी हे स्पष्ट करणे महत्त्वाचे आहे, आणि मी पुन्हा एकदा या गोष्टीवर भर देऊ इच्छिते की, आतापर्यंत मी जे विचार मांडत आले आहे ते कोणताही अंतिम निष्कर्ष नसून तो तर केवळ एक आरंभबिंदू आहे. पण माझे विचार तुमच्यासाठी जर उपयुक्त ठरले असतील, तर मला आणखी थोडेफार सांगायला नक्कीच आवडेल. मकरसंक्रांतीनिमित्त झालेल्या सत्संगात श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींवर लिहिलेल्या 'समापन-विचार' या लेखामध्ये मी विशद केले होते की, स्मृतिसहायक शब्द हे एखादी गोष्ट शिकण्यासाठी व तिचा अभ्यास करण्यासाठी किती उपयुक्त होतात, जे मी श्रीगुरुमाईंकडून शिकले आहे—खासकरून Acronym [ऐक्रोनिम] अत्यंत उपयुक्त ठरतात, ज्यांना संक्षेपाक्षर, संक्षिप्त रूप किंवा लघुरूप किंवा परिवर्णी शब्द असेही म्हटले जाते. तुमच्यापैकी अनेक लोकांनी मला सांगितले आहे की, मकरसंक्रांतीसाठी मी ज्या लघुरूप शब्दांची रचना केली होती, त्यांमुळे तुम्हाला त्या सत्संगातील शिकवणी लक्षात ठेवण्यासाठी मदत झाली—त्यांतून तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या चिंतनप्रक्रियेसाठी आधार मिळाला तसेच तुम्हाला स्वतःचे असे लघुरूप शब्द तयार करण्याची प्रेरणादेखील मिळाली.

हीच गोष्ट लक्षात घेता, मी विचार केला की, मी महाशिवरात्रीला झालेल्या सत्संगातील श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींविषयीदेखील काही लघुरूप शब्दांची रचना करावी. ते लघुरूप शब्द खाली दिले आहेत—त्याचबरोबर, येथे मला मोह आवरता न आल्याने, मी माझ्या चिंतनमननाच्या आणखी काही पैलूंचादेखील समावेश इथे केला आहे.

Mantra **A**lways **H**eals **A**nd **L**iberates (MAHAL)
मंत्र सदैव आरोग्य प्रदान करतो, उपशमन करतो आणि मुक्ती देतो [महाल]

[**M**antra **A**lways **H**eals **A**nd **L**iberates—या शब्दांचा अर्थ आहे, 'मंत्र सदैव आरोग्य प्रदान करतो, उपशमन करतो आणि मुक्ती देतो' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे MAHAL, ज्याचा अर्थ आहे 'महाल.']

'श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान : महाशिवरात्री'च्या पहिल्या भागात मी 'ॐ नमः शिवाय' मंत्रावरील श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींवर चिंतन केले. माझा लेख विशेषकरून याविषयी होता की, श्रीगुरुमाईंनी सांगितले होते की मंत्राचा अमृतरस अत्यंत शीतलता देणारा असतो—विशेषतः तेव्हा जेव्हा जगातील अग्नी उग्र असेल. मी त्या असंख्य प्रसंगांपैकी काही प्रसंगांच्या स्मृतींविषयी लिहिले जेव्हा श्रीगुरुमाईंनी सत्संग केले आणि 'ॐ नमः शिवाय' मंत्र गाण्यासाठी आपल्या सर्वांना मार्गदर्शन दिले जेणेकरून

आपल्याला मंत्राच्या आरोग्यदायी, उपशमनकारी व संरक्षण प्रदान करण्याच्या सामर्थ्याचे आवाहन करता येईल.

मी जसजशी या शिकवणीवर अधिकाधिक चिंतन करत गेले, तसतशी माझ्या मनात कैलास पर्वतावर विराजमान भगवान शिवाची प्रतिमा पुन्हा प्रकटली. शोधकार्य करताना आणि लिखाणाच्या प्रक्रियेदरम्यान मला ज्ञात झाले की, भगवान शिवाचे एक नावे 'गिरित्र' आहे म्हणजे 'ते जे कैलास पर्वतावर निवास करतात आणि आपल्या भक्तांचे रक्षण करतात.' हे नाव, हा विचार मला दिलासा देणारा आहे की, भगवान शिव त्यांच्या उच्च स्थानावर विराजमान होऊन आपल्यावर कृपादृष्टी ठेवतात, आपला योगक्षेम चालवतात आणि त्यांना जो शरण जातो, जो त्यांच्याकडे याचना करतो त्याचे ते रक्षण करतात. आपण जेव्हा मंत्र गातो तेव्हा आपण भगवंताच्या याच गुणांचे आवाहन करत असतो. आपण विनम्रतेने आणि आदरपूर्वक त्यांची प्रार्थना करत असतो की, त्यांनी आपले व आपल्या जगताचे रक्षण करावे.

मी जेव्हा विचार करत होते की, या विषयावरील श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींसाठी कोणता लघुरूप शब्द योग्य असेल, तेव्हा माझी अशी इच्छा होती की, तो शब्द असा असावा की, ज्याने भौतिक स्थानाचा भाव जागृत होईल आणि विशेषकरून असे स्थान की, जे सुरक्षित असते ज्यावर एखाद्याचे स्वामित्व असते आणि जिथे त्यांचा आश्रय व त्यांचे कृपाछत्र लाभते. 'महल' हा हिंदी शब्द, ज्याचा मराठीतील अर्थ, 'महाल' किंवा 'प्रासाद' असा आहे, हा शब्द एक भव्य आणि विशाल निवासस्थान दर्शवतो. यामध्ये एका विशिष्ट वैभवाचा भाव आहे आणि निश्चितच शरणस्थळाचा वा छत्रछायेचाही भाव आहे कारण महाल ही एक भौतिक संरचना असते ज्यामध्ये लोक वास्तव्य करतात किंवा करत आले आहेत. हे किती छान आहे, नाही का?—अशी कल्पना करणे किती सुंदर आहे की, आपण जेव्हा मंत्र गातो, तेव्हा आपण भगवंताच्या *महालात* बसलेले आहोत. आपण कृपेने वेढलेले आहोत, भगवंताच्या आणि श्रीगुरूंच्या आश्रयामध्ये सुरक्षित आहोत.

Calling on and **A**ccepting the **L**ord's **L**ove (CALL)
भगवंताच्या प्रेमाचे आवाहन करणे आणि त्याचा स्वीकार करणे [बोलावणे]

[**C**alling on and **A**ccepting the **L**ord's **L**ove—या शब्दांचा अर्थ आहे, 'भगवंताच्या प्रेमाचे आवाहन करणे आणि त्याचा स्वीकार करणे' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे CALL, ज्याचा अर्थ आहे 'बोलावणे.']

माझ्या लेखांच्या दुसऱ्या भागात मी ‘भगवान शिवाला स्वतःचे नाम आवडते’ या श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणीवर केंद्रण केले. ही शिकवण ज्या सिद्धान्तावर आधारलेली आहे त्याविषयी मला जे समजले, त्याबद्दल मी लिहिले होते—म्हणजे, असे कसे असू शकते की, एखाद्या व्यक्तीने भगवंताच्या नामाचा केवळ जप जरी केला तरी, भगवंत *कोणत्याही व्यक्तीची* हाक ऐकतात व तिला प्रतिसादही देतात, मग याचना करणारी व्यक्ती कोणीही का असेना आणि तिने काहीही का केले असेना. माझ्या लक्षात आले की, याचा संबंध भगवंताची आपल्या भक्तांप्रति असलेल्या करुणेशी तसेच या करुणेचे जे *स्वरूप* आहे त्याच्याशी आहे.

हा भाग लिहिल्यानंतर काही दिवसांनी, मी एका सह-सिद्धयोगीशी बोलत होते ज्या माझ्या सल्लागारदेखील आहेत. त्यांनी या मुद्याचे सार अत्यंत स्पष्टपणे व संक्षिप्तपणे व्यक्त केले. त्या म्हणाल्या, “हो, अर्थातच. भगवंताची निश्चितच अशी इच्छा असते की, आपण त्यांच्या नावाचा जप करावा. आपण जेव्हा त्यांना साद घालतो तेव्हा आपण स्वतःच्या मूळ आत्म्याचे आवाहन करत असतो. आपण जे आहोत त्याच्या आपण तितकेच निकट येत असतो.”

भगवंत, श्रीगुरू आणि आत्मा हे एकच आहेत. या सत्याविषयीचे ज्ञान आपण सिद्धयोग मार्गावर प्राप्त करतो. आपल्या श्रीगुरूंच्या कृपेने आणि आपल्या दृढ प्रयत्नांनी आपण या सत्याची अनुभूती करतो. मला हे लघुरूप आवडते ‘CALL’ ज्याचा अर्थ आहे ‘बोलावणे’ किंवा ‘साद घालणे’ कारण हे सिद्धयोग साधनेला प्रतिबिंबित करते असे मला वाटते; दुसऱ्या शब्दांमध्ये, या लघुरूपाचा अर्थ आहे ‘भगवंताच्या प्रेमाचे आवाहन करणे आणि त्याचा स्वीकार करणे’. आपण भगवंताला साद घालतो, त्यांचे आवाहन करतो आणि ते त्याला प्रतिसाद *नक्कीच देतील.* परंतु त्या प्रतिसादाचे, त्यांनी दिलेल्या उत्तराचे आपण काय करतो? ते उत्तर ज्या प्रकारे आपल्याला मिळते, त्याच रूपात आपण त्याचा स्वीकार करतो का? आपण ते आपल्या अंतरी आत्मसात करतो का? आपण जिथे आहोत, तिथेच आपल्याला भेटीला आल्याबद्दल आपण आपल्या भगवंताचे, आपल्या श्रीगुरूंचे आभार मानतो का? आणि या प्रक्रियेत आपल्याला स्वतःबद्दल काय समज प्राप्त होते?

अलीकडेच, मी भगवान शिवाला समर्पित अशा स्तुतीप्रद विभिन्न सहस्रनामांविषयी विचार करत होते. संस्कृत शब्द ‘सहस्रनाम’ म्हणजे एक हजार नावे, आणि या शब्दाचा प्रयोग विशेषतः त्या स्तोत्रासाठी केला जातो ज्यामध्ये एखाद्या विशेष देवतेच्या एक हजार नामावलीद्वारे, म्हणजे त्या देवतेचे एक-एक नाव उच्चारण करून, त्या देवतेची स्तुती असते. श्रीगुरुमाईंनी सांगितले आहे की, त्यांना विभिन्न

सहस्रनामे अतिशय प्रिय आहेत आणि गेल्या अनेक वर्षांदरम्यान सिद्धयोगाच्या आश्रमांमध्ये यांपैकी अनेक स्तोत्रांचा पाठ केला गेला आहे.

आपण जेव्हा एखाद्या विशिष्ट सहस्रनामाचे अध्ययन व पठण करतो, तेव्हा आपण त्या विशिष्ट देवतेच्या कृपेचे आवाहन करत असतो. त्याचबरोबर आपल्याला त्या देवतेविषयीची आणखी अधिक वैशिष्ट्ये ज्ञात होतात, आणि पर्यायाने स्वतःच्या आत्म्याविषयी आपली समज आणखी सखोल होते. भगवान शिवाच्या अनेकानेक नामांपैकी काही नामे मी आतापर्यंत तुम्हाला का सांगितली आहेत, त्याचे हे एक कारण आहे. ही नामे सुंदर व चित्तवेधक आहेत आणि बहुतांशी आपल्या चर्चेच्या विषयांशी निगडित आहेत तसेच ती आपल्या अंतस्थ भगवंताचे विभिन्न गुण विशेषत्वाने दर्शवतात.

गोष्ट अशी आहे की, जेव्हा भगवान शिवाची अनेकानेक नामे व त्यांच्या गुणांचे महिमागान करण्याची बाब येते, तेव्हा मी मोठ्या मुश्किलीने त्यातील काही गुणांची केवळ एक झलकच प्रस्तुत करू शकले आहे. शेवटी, किमान एक हजार नावे तरी आहेत! त्यांपैकी काही नावे तर तुम्हाला आधीपासूनच ठाऊक असतील. उदाहरणार्थ, भगवान शिव 'नटराज' आहेत म्हणजे ब्रह्मांडीय नृत्याचे स्वामी जे या अखिल प्रकट ब्रह्मांडाचे सर्जन व विलय यांचे अधिष्ठाता आहेत. ते 'महाकाल' म्हणजे काळाचे, समयाचे स्वामी आहेत, ते 'मृत्युञ्जय' आहेत म्हणजे ते ज्यांना मृत्यूवर विजय प्राप्त झाला आहे. ते 'चंद्रशेखर' आहेत म्हणजे ज्यांनी आपल्या जटांमध्ये चंद्रकोर धारण केली आहे. आणि ते 'ओंकारेश्वर' आहेत ज्याचा अर्थ आहे, आदिनाद ओंकारस्वरूप ईश्वर. ते 'रुद्र'देखील आहेत म्हणजे ईश्वराचे ज्योतिर्मय व उग्र रूप जे बद्धावस्थेच्या सीमिततांना नष्ट करते; हे भगवान शिवाचे ते रूप आहे ज्याचा महिमा आपण श्रीरुद्रम्‌च्या पाठाद्वारे गातो.

तुम्हाला हे जाणून घ्यायला आवडेल की 'श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान' या लेखश्रृंखलेच्या प्रत्येक भागाच्या शेवटी अश्रुबिंदूच्या आकाराच्या क्रिस्टलचे जे चित्र तुम्ही पाहता, ते त्यांच्या रुद्ररूपाचे प्रतीकचिह्न आहे. शिवपुराणासारख्या शास्त्रांनुसार रुद्राक्षवृक्षाची बीजे, ज्यांचा उपयोग आपण जपमाळ करण्यासाठी करतो, ती मूलतः भगवान शिवाच्या अश्रूंपासून उत्पन्न झाली होती. भगवंत गहन ध्यानामध्ये जेव्हा लीन होते तेव्हा त्यांचे अश्रू धरतीवर ओघळले व रुद्राक्षाचे बीज बनले. भगवान शिवाचे अश्रू हे त्यांच्या भक्तांविषयी असलेल्या त्यांच्या करुणेचे व त्यांच्या भक्तांचे दुःखकष्ट दूर करण्याच्या त्यांच्या इच्छेचे प्रतीक आहे.

Wonderful, **A**bundant **Y**earning (WAY)
अद्‌भुत, प्रचुर उत्कंठा [मार्ग किंवा पद्धत]

[**W**onderful, **A**bundant **Y**earning—या शब्दांचा अर्थ आहे, ‘अद्‌भुत, प्रचुर उत्कंठा’ आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे WAY, ज्याचा अर्थ आहे ‘मार्ग’ किंवा ‘पद्धत’.]

तिसऱ्या भागामध्ये मी श्रीगुरुमाईंनी सांगितलेल्या त्या प्रसंगाविषयी सांगितले ज्यामध्ये आपल्या आईवडलांसोबत श्री मुक्तानंद आश्रमात आलेल्या एका लहान मुलीने त्यांना विचारले की, त्यांनी श्रीगुरुमाईंबरोबर ‘दर्शन बुक’ केले आहे का. मी लिहिले की, या प्रसंगाविषयी श्रीगुरुमाईंच्या उत्तराने मी खूप भारावून गेले, कशा प्रकारे त्या मुलीच्या कुतूहलयुक्त प्रश्नाचे उत्तर देत त्या म्हणाल्या, “का नाही?” या प्रसंगाने मला दर्शनाच्या स्वरूपाविषयी आणखी चिंतनमनन करण्यास भाग पाडले—की, दर्शनाची खरी अनुभूती ही हृदयात होते, आणि हीच गोष्ट दर्शनाच्या *अभ्यासाला* आपल्याकरिता सदैव सुलभ बनवते.

तरीदेखील, मी एक महत्त्वपूर्ण फरक स्पष्ट करू इच्छिते. भलेही श्रीगुरूंचे दर्शन आपल्याला नेहमीच उपलब्ध आहे, भलेही ही अनुभूती विपुल प्रमाणात होते, तरीदेखील ती आपोआप होत नाही. आपल्याला प्रयत्न करावा लागतो. हा प्रयत्न निश्चितच गोड आहे, परंतु यामुळे दर्शनासाठी प्रयत्न करण्याचे महत्त्व कमी होत नाही, प्रयत्न करण्याची आवश्यकता कमी होत नाही.

तर मग यासाठी काय मार्ग आहे? आपल्याला कोणते विशिष्ट प्रयत्न करायला हवे?
महाशिवरात्रीपासून मी या विषयावर बराच विचार करते आहे—की, दर्शनाच्या बाबतीत आपल्या दृष्टिकोणात कोणत्या प्रकारचे अनुशासन असायला हवे, दर्शनाची आपली उत्कंठा आपण कशा प्रकारे पोषित करावी आणि ही उत्कंठा आपण जर दीर्घकाळ आपल्या अंतरी जिवंत ठेवली, तर तिची तीव्रता कमी होऊ लागते, दुराव्याची जाणीव धूसर होऊ लागते आणि ती आपल्याला त्याच अनुभवात लीन करते ज्याकडे ती आपल्याला खेचत असते.

मी यापूर्वी लिहिले आहे की, आपण आपल्या हृदयात श्रीगुरूंच्या उपस्थितीशी जोडलेले राहण्यासाठी वेळ निश्चित करावी, आणि शक्य झाल्यास हे आपण दररोज करावे. हे एक चांगले व व्यावहारिक पाऊल उचलणे आहे. याबरोबरच आपल्याला एक सूक्ष्म प्रयत्नदेखील करायचा आहे, तो म्हणजे, आपल्या मनाला व हृदयाला तयार करणे.

माझा असा अनुभव आहे की, आपल्याला त्या गोष्टींविषयी तीव्र उत्कंठा असते ज्या गोष्टी आपल्यासाठी मौल्यवान असतात. आणि अनेक वेळा असे घडू शकते की, आपण त्या गोष्टींना अवाजवी महत्त्व देतो ज्या दुर्मिळ वा कोणत्या ना कोणत्या कारणाने कमी उपलब्ध असल्याप्रमाणे वाटतात. माझे असे म्हणण्याचे कारण हे आहे की, दर्शन आपल्यासाठी इतके सुलभ आहे म्हणून आपल्या दृष्टीने दर्शनाचे महत्त्व कमी होऊ देऊ नये याबाबतीत आपण सावध राहिले पाहिजे. मला नाही वाटत की, आपण असे जाणूनबुजून करत असू. मला माहीत आहे की, मी जर कोणत्याही सिद्धयोग्याला विचारले की, त्यांच्यासाठी दर्शनाचे काय महत्त्व आहे तर ते हेच म्हणतील की, दर्शन त्यांच्यासाठी अनमोल आहे, ते इतके मौल्यवान आहे की, त्याची तुलना इतर कोणत्याही गोष्टीशी करताच येणार नाही. परंतु मी असे मानते की, आपल्या वेळेच्या बाबतीत जेव्हा आपण आपली प्राधान्ये ठरवतो, तेव्हा ते निर्णय घेण्यामागे आपण *निश्चितच* एक मूल्यांकन केलेले असते, आणि तेच मूल्यांकन या गोष्टीचा आधार असते की, आपण कोणत्या गोष्टी करण्याची निवड करतो. आपण जर हा विचार केला की, एखादी गोष्ट आपण उद्यावर ढकलू शकतो, आपण जर असा विचार केला की, जोपर्यंत *आपण* एखाद्या गोष्टीसाठी तयार होत नाही, तोपर्यंत ती आपल्यासाठी थांबेल, तर याचा अर्थ असा होतो की प्राधान्य दिलेल्या इतर सर्व महत्त्वपूर्ण गोष्टींपेक्षा तिचे आपल्यासाठी असलेले तत्कालिक महत्त्व जरा कमीच आहे.

परंतु जेव्हा दर्शनाची बाब असते, तेव्हा आपण खरोखर असे करू शकतो का? आपल्यापैकी प्रत्येकापाशी या पृथ्वीतलावर सीमित संख्येत दिवस आहेत. दर्शनाच्या अनुभूतीविना कोणत्याही दिवसाचे महत्त्वच काय आहे? आपण जर एखाद्या दिवशी चिंतनमनन केले नाही किंवा सदेह श्रीगुरूंच्या शब्दांचे स्मरणसुद्धा केले नाही, तर त्या दिवसाचे मूल्यच काय आहे?

याच कारणास्तव, आपण आपली उत्कंठा जिवंत ठेवली पाहिजे. आपण तिला ताजीतवानी ठेवले पाहिजे, तिला सतत नवी ऊर्जा देत राहिले पाहिजे आणि आपण तिला प्रबळ ठेवले पाहिजे. सुदैवाने दर्शनाच्या बाबतीत अनेक अद्‌भुत—किंबहुना, विरोधाभासीदेखील!—गोष्टींपैकी एक ही आहे की, आपण दर्शनाची अनुभूती जितकी अधिक करतो, आपली उत्कंठा तितकी अधिक वाढत जाते. उदाहरणार्थ, याच कारणामुळे मला सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर फोटोंची गॅलरी पाहणे इतके आवडते, जिथे दररोज नवनवे फोटो पोस्ट केले जातात—निसर्गाचे फोटो, श्री मुक्तानंद आश्रमाच्या परिसरात दिसणारे ॐ व हृदयाच्या आकाराचे फोटो. हे फोटो दर्शवतात की श्री मुक्तानंद आश्रमाच्या परिसरात श्रीगुरुमाई काय पाहतात. ते आपल्यासाठी श्रीगुरुमाईंकडून एक आमंत्रण आहे की,

आपणदेखील त्यांच्यासमवेत त्या अनुभवात सहभागी व्हावे. आपण जेव्हा हे फोटो पाहत असतो तेव्हा आपण तेच पाहत असतो जे श्रीगुरुमाई पाहतात. आपण आपल्या हृदयात श्रीगुरूंच्या सान्निध्यात राहण्यासाठी अग्रेसर होत असतो. आपण दर्शनात सहभागी होत असतो.

Attune **T**o **T**he **U**niversal **N**otes **E**merging (ATTUNE)
ब्रह्मांडात उदित होणाऱ्या स्वरांशी एकलय व्हा [एकलय व्हा]

[**A**ttune **T**o **T**he **U**niversal **N**otes **E**merging—या शब्दांचा अर्थ आहे, 'ब्रह्मांडात उदित होणाऱ्या स्वरांशी एकलय व्हा' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे ATTUNE, ज्याचा अर्थ आहे 'एकलय व्हा.']

चवथा भाग हा "मागाल तर तुम्हाला मिळेल" या परंपरागत सिद्धान्ताविषयीच्या श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणीवर आधारित होता. भगवंताकडे एखादी गोष्ट 'मागणे' याचा अर्थ काय आहे, या गोष्टीचे मी परीक्षण केले आणि याचे वर्णन करताना मी म्हणाले होते की, याचा अर्थ आहे, भगवंताला *प्रार्थना करणे.* आणि त्याचबरोबर, प्रार्थनेच्या शक्तीविषयी मी श्रीगुरुमाईंकडून जे शिकले आहे, तेदेखील मी सांगितले होते. ते म्हणजे, प्रार्थना ही केवळ आपल्या इच्छेच्या पूर्तीसाठीचे अथवा आपल्या गरजा पूर्ण करण्यासाठीचे साधन नव्हे. ती भगवंताच्या धामापर्यंत पोहोचण्याचा सेतू बनू शकते.

आपण जेव्हा अंतरी जोडलेले असतो आणि आपल्या प्रार्थना जेव्हा आंतरिक संपर्काच्या या स्थितीतून उदयास येतात तेव्हा त्या अधिक अर्थपूर्ण असतात आणि त्यांचे सामर्थ्यदेखील अधिक असते. अशा वेळी आपण ब्रह्मांडाच्या स्पंदाशी एकलय होतो. मी जेव्हापासून या विषयावरचे माझे प्रारंभिक चिंतन लिहिले आहे, तेव्हापासून मी यावर पुन्हापुन्हा चिंतन करते आहे. विशेषकरून मी सखोलपणे विचार करते आहे की, आपण काय करायला हवे जेणेकरून आपल्याला आपल्या हृदयाचे प्रज्ञान ऐकता येईल आणि ते व्यक्त करण्यासाठी तत्पर राहता येईल—मग ते स्वतःसमक्ष व्यक्त करण्याबाबत असो वा आपल्या सभोवतालच्या लोकांसमक्ष व्यक्त करण्याबाबत असो.

मी जर असे म्हणू शकले असते की, माझ्या अंतरी खोलवर मला जे ज्ञात आहे त्यावर माझा शंभर टक्के भरवसा आहे, तर किती बरे झाले असते. मला तेवढा भरवसा नाही ठेवता येत. कधीकधी असे झाले आहे की, मला अंतरी अगदी पक्के ठाऊक असते की, अमुक एक गोष्ट खरी आहे, तरीदेखील मी नवनव्या पद्धती शोधून काढल्या व मोठ्या कौशल्याने त्या गोष्टीकडे कानाडोळा केला आणि त्याऐवजी मी अशा आकर्षक व सुखावणाऱ्या भ्रमावर भरवसा केला जो सोपा वाटतो, मनाला चांगला वाटतो

आणि माझ्या विचार करण्याच्या जुन्या पद्धतींशी मिळताजुळता असतो, परंतु याआधी तो नेहमीच बरोबर ठरलेला नसतो. असे कदाचित यामुळे असेल की, आपल्यामते सत्य जसे दिसायला हवे तसे ते नेहमीच दिसते असे नाही. त्याने त्वरित संतोष मिळतो असे नेहमी होत नाही. कधीकधी तर त्याने *थोडासादेखील* संतोष मिळत नाही, निदान त्या इच्छांच्या बाबतीत तरी संतुष्टी मिळत नाही ज्या इच्छा आपण आधी बाळगल्या होत्या. याचा स्वीकार करण्यासाठी विनम्रता लागते, आपल्या पूर्वधारणा तसेच स्वतःचेच म्हणणे खरे आहे अशी कधीकधी डोके वर काढणारी हट्टीवृत्ती सोडून देण्याची तयारी लागते, अथवा आपण जर चुकीचे असलो तर किमान आपली प्रतिमा जपण्याचा प्रयत्न सोडून देण्याचीदेखील तयारी लागते.

एकदा श्रीगुरुमाईंनी मला श्री एपिक्टेटस यांचे एक बोधवचन सांगितले होते. एपिक्टेटस हे प्राचीन ग्रीसचे एक स्टॉइक तत्त्वज्ञानी होते. त्यांचा सल्ला असा आहे, “असा आग्रह धरू नका की, गोष्टी तुमच्या इच्छेनुसारच घडाव्यात, किंबहुना अशी इच्छा करा की, त्या तशाच घडाव्यात जशा त्या वास्तवात घडतात; तरच तुम्ही सुखी राहाल.”[१]

माझ्यासाठी एपिक्टेटस यांच्या शब्दांचा अर्थ असा नाही की, आपण अनुचित कृत्ये निमूटपणे स्वीकारावीत. माझ्या समजूतीनुसार हे संवेदनशून्यतेचे व उदासीनतेचे समर्थन नाही, तसेच या पृथ्वीग्रहावरील निवासी या नात्याने जी उत्तरदायित्वे पार पाडणे आपल्याकडून अपेक्षित आहे त्यांचा त्याग करणे याचेदेखील हे समर्थन नव्हे. याउलट, माझ्यासाठी हे शब्द एक दक्षतेचा इशारा आहेत की, आपण आपल्या वैयक्तिक हेतूनुरूप आपल्या परिस्थितींमध्ये फेरफार करण्याचा प्रयत्न करू नये. श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींच्या अध्ययनावर आधारित असलेल्या माझ्या समजूतीच्या दृष्टिकोणातून, माझे असे मत आहे की, जगामध्ये जो काही दुष्टपणा आपण पाहतो तो बहुतांशी याच विचारसरणीचा, याच मानसिकतेचा परिणाम आहे, हा त्या लोभाचा परिणाम आहे ज्याला कोणत्याही प्रकारचा आळा न घालता वाढत जाण्याची मुभा दिली गेली आहे.

अशा अनियंत्रित लोभाला कसे रोखावे, याचे उत्तर तर माझ्याकडे नाही, पण मला या गोष्टीची खातरी आहे की, *आणखी अधिक* लोभ हे याचे समाधान नाही. आपण जेव्हा आपल्या अंतरी स्वतःच्या संपर्कात येण्याचा प्रयत्न करतो, आपण जेव्हा जगाच्या लयीसमवेत खरोखर *एक होण्याचा* प्रयत्न करतो तेव्हा आपण अधिक जागरूक राहून पावले उचलू शकतो. मग आपण फक्त ते करत नाही जे आपल्याला *करावेसे वाटते.* आपण ते करतो जे करणे *आवश्यक* असते, जे हितकारी असते, जे उत्थानकारी असते आणि जे एकमेकांना सहायक असते.

Peace Requires Assessing Yourself (PRAY)
शांतीसाठी स्वतःचे मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे [प्रार्थना करा]

[**P**eace **R**equires **A**ssessing **Y**ourself—या शब्दांचा अर्थ आहे, 'शांतीसाठी स्वतःचे मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे PRAY, ज्याचा अर्थ आहे 'प्रार्थना करा.']

पाचव्या भागात मी सांगितले की, श्रीगुरुमाईंनी शांतीसाठी केलेली प्रार्थना किती अप्रतिम, किती विशेष आहे. आपल्या अंतरी अनुभवास येणारी शांती आणि आपल्या जगात अधिक व्यापक रूपाने शांतीची प्राप्ती, यांच्यात जो संबंध श्रीगुरुमाई जोडत होत्या, त्यावर मी चिंतन केले. मी याविषयीदेखील लिहिले की, मी श्रीगुरुमाईंकडून हे शिकले आहे की, आपण आपल्या अंतरी प्रार्थनाशीलतेचा भाव टिकवून ठेवावा—दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाल्यास, आपण आपले हृदय कोमल ठेवावे आणि सहानुभूती प्रकट करण्यास ते तत्पर ठेवावे. हे करण्यासाठी, आपण स्वतःच्या बाबतीत एक प्रकारची सौम्य सतर्कता बाळगली पाहिजे, या जगाच्या क्रियाकलापामध्ये आपण पूर्णपणे सहभागी व्हावे, पण त्याचबरोबर याची काळजीदेखील घ्यावी की, त्याच्यात होणाऱ्या अविरत चढउतारांनी आपण सतत झोडपले जाणार नाही.

श्रीगुरुमाईंच्या प्रार्थनेवरील माझ्या चिंतनमननासाठी आणि त्यांनी प्रयोग केलेल्या काही विशिष्ट शब्दांविषयी माझी समज व्यक्त करण्यासाठी मी अनेक परिच्छेद समर्पित केले आहेत. पण मुळात श्रीगुरुमाईंनी प्रार्थना केली, हीच गोष्ट माझ्या मनातला एक कप्पा अजून स्वीकारू शकलेला नाही! मी कमालीची भारावून गेले आहे. आपल्या श्रीगुरूंनी *आपल्यासाठी,* संपूर्ण मानवजातीसाठी प्रार्थना केली आहे.

काही काळापूर्वी, श्रीगुरुमाईंनी मला त्यांच्या बालवयातील एक प्रसंग सांगितला. त्या गुरुदेव सिद्धपीठातील एका वडीलधाऱ्या व्यक्तीशी बोलत होत्या आणि त्यांनी त्या व्यक्तीला विचारले, "देवसुद्धा प्रार्थना करतो का?"

त्या व्यक्तीने त्यांना सांगितले, "हो, देवसुद्धा प्रार्थना करतो."

मग श्रीगुरुमाईंनी विचारले, "देव *कोणासाठी* प्रार्थना करतो?"

ती वडीलधारी व्यक्ती म्हणाली, "देव त्याच्या भक्तांसाठी प्रार्थना करतो".

श्रीगुरुमाई मला म्हणाल्या की, त्या स्वतः जेव्हा श्रीगुरू झाल्या, तेव्हा त्यांना या गोष्टीचा अर्थ उमगला. कारण *त्या* त्यांच्या भक्तांसाठी प्रार्थना करतात.

श्रीगुरुमाईंनी हा प्रसंग मला सांगितल्यापासून मी तो माझ्या हृदयात जोपासून ठेवला आहे. किंवा कदाचित माझ्या हृदयात घर करून तो स्वतःच तिथे वास्तव्य करू लागला आहे, कारण त्याने हे ओळखले असावे की, हे त्याचे स्वतःचेच निवासस्थान आहे. या प्रसंगावर अधिक विचार करत असताना, मला 'श्रीगुरु सारिखा' या माझ्या एका आवडत्या अभंगातील एक ओळ आठवली. श्रीगुरुमाईंनी सत्संगांमध्ये अनेक वेळा हा अभंग गायला आहे. संतकवी ज्ञानेश्वर महाराज या अभंगात म्हणतात :
श्रीगुरु सारिखा असतां पाठीराखा। इतरांचा लेखा कोण करी॥

याचे भाषांतर असे आहे, "श्रीगुरूंसारखा पाठिराखा लाभला असता, मी दुसऱ्या कोणाकडे मदतीची याचना का करावी?" श्रीगुरुमाईंनी जेव्हा काही वर्षांपूर्वी 'मधुर सरप्राईज्'मध्ये हा अभंग गायला, तेव्हा त्यांनी या अभंगाचा अनुवाद विस्तृतपणे समजावून सांगितला आणि यातील 'पाठी' हा शब्द, म्हणजे व्यक्तीची पाठ, हा निरनिराळ्या प्रकारे गायला. श्रीगुरुमाईंनी समजावून सांगितले की, ज्ञानेश्वर महाराज आपल्याला हेच सांगत आहेत की, श्रीगुरू *सदैव आपल्या पाठीशी असतात.*

मला ही शब्दरचना फार आवडते. सिद्धयोग मार्गावर आपल्याला सदेह श्रीगुरू लाभल्या आहेत, हे आपले परम सद्भाग्यच आहे. आपल्याला अशा श्रीगुरू लाभल्या आहेत की, ज्या आपल्याला पुढे जाण्याचा मार्ग दाखवतात आणि ज्यांची कृपा सदैव आपल्या पाठीशी असते, आपल्याला लाभलेला हा असीम आशीर्वादच होय.

<u>**G**oodness **O**utlasts **O**ur **D**espondency (GOOD)</u>
<u>चांगुलपणा आपल्या नैराश्यापेक्षाही कितीतरी अधिक काळ टिकून राहतो [चांगले]</u>

[**G**oodness **O**utlasts **O**ur **D**espondency—या शब्दांचा अर्थ आहे, 'चांगुलपणा आपल्या नैराश्यापेक्षाही कितीतरी अधिक काळ टिकून राहतो' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे GOOD, ज्याचा अर्थ आहे 'चांगले.']

सहाव्या भागात आपण आपल्या जीवनात 'चांगुलपणाची बीजे पेरण्या'विषयी श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणीचे अन्वेषण केले. श्रीगुरुमाईंनी सांगितले की, तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला काही तरी चांगले सांगू शकता, असे करणे नेहमीच ठीक असते—आणि समोरची व्यक्ती आपल्याला कशी प्रतिक्रिया देईल या भीतीपोटी आपण ती चांगली गोष्ट सांगण्यास संकोच करू नये. इतकेच नव्हे तर, आपण दाखवलेली

आपुलकी त्या क्षणी जरी त्या व्यक्तीला स्वीकारता आली नाही, तरी आपले शब्द वाया जाणार नाहीत. कधी ना कधी, त्या व्यक्तीला आठवेल की, आपण तिला काय म्हणालो होतो, कशा प्रकारे आपण तिच्याविषयी आपल्याला वाटणारी कृतज्ञता व सद्‌भावना व्यक्त केली होती. आपले शब्द त्या व्यक्तीला आवश्यक असलेला दिलासा देतील.

मी याआधी लिहिले आहे की, श्रीगुरुमाईंच्या शब्दांमधून मला हे समजले की, ‘चांगुलपणाची बीजे पेरणे’ याचा अर्थ केवळ दुसऱ्याला बरे वाटावे इतकाच नाही, तर यापेक्षाही कितीतरी अधिक आहे [अर्थात, तो निश्चितच याचा एक भागही आहे]. आपण कोण आहोत, आपली तत्त्वे काय आहेत म्हणजे आपण कोणत्या सिद्धान्तांचे समर्थन करतो आणि या जगात आपल्याला काय निर्माण करावयाचे आहे, याची स्वतःला खातरी पटवून देण्यासाठीही आपण हे करतो. आपण हे सर्व स्वतःविषयी असलेल्या आदरापोटी तसेच आपल्या श्रीगुरूंकडून आपण जे शिकलो आहोत त्याविषयी असलेल्या आदरापोटी करतो.

मी महाशिवरात्रीबद्दल बरेच काही बोलत असल्यामुळे मला जी उपमा सूचली ती चंद्रप्रकाशाशी निगडित आहे. आपण वर चंद्राकडे पाहिले [किंवा न पाहिले], आपण त्याच्या सौंदर्याची प्रशंसा केली [किंवा न केली], याचा त्या चंद्रावर अजिबात परिणाम होत नाही. काहीही झाले तरी तो चमकतच असतो. त्याचा प्रकाश खाली पृथ्वीवर पसरेल आणि तो आपल्याला त्याच्या उज्ज्वलतेच्या कवेत घेईल. तो साऱ्यांचे किती भले करतो, याविषयी जरा विचार करून पाहा! चंद्राच्या विविध कलांच्या चक्रामुळे भरती-ओहोटी नियंत्रित राहते; परिणामी, पृथ्वीवरील कृमिकिटकांपासून ते सस्तनप्राणी, जलचर उभयचर प्राणी आणि अगदी परजीवींपर्यंत, बहुतांशी सजीवांचे जीवनचक्र हे चंद्राच्या तसेच भरती-ओहोटीच्या लयीशी जुळलेले असते. ज्या जीवांमध्ये पाहण्याची क्षमता आहे, ते त्यांच्या जीवनचक्रातील संतुलन टिकवून ठेवण्यासाठी चंद्रप्रकाशावर अवलंबून राहतात. शिकार करणे, खाद्य शोधणे, खाणे व खाऊ घालणे, उडणे तसेच प्रजनन—त्यांच्याबाबतीत या सर्व गोष्टी यावर अवलंबून असतात की, चंद्राकडून किती प्रकाश प्रसरित होतो आहे.

मला वाटते की, आपणही चंद्राकडून प्रेरणा घेऊ शकतो. बरोबर आहे ना? आपल्या अंतरीच्या प्रकाशाला, श्रीगुरूंच्या कृपेमुळे प्रज्वलित झालेल्या प्रकाशाला—आपण त्याच्या संपूर्ण वैभवासह बाहेर झळकू का देऊ नये? तसे करणे किती मुक्तीदायक असेल ना? कारण, होय, कोणताही संकोच न बाळगता किंवा मनामध्ये कोणतीही शंका न बाळगता, आपले शब्द व आपल्या कृती कशा प्रकारे

स्वीकारल्या जातील व त्यांना कसा प्रतिसाद मिळेल याची चिंता न करता, सर्वांशी चांगुलपणाने वागणे, हे पूर्ण स्वातंत्र्याचे कृत्य आहे.

मी तुम्हाला सांगितलेल्या भगवान शिवाच्या नावांपैकी एक नाव आहे, ‘स्वयंभू’. हे नाव म्हणजे संस्कृत भाषेतील एक शब्देखील आहे. यामध्ये दोन भाग आहेत : ‘स्वयं’ ज्याचा अर्थ आहे, ‘स्वतः’ आणि ‘भू’ ज्याचा अर्थ आहे, ‘उदय होणे, उत्पन्न होणे, बनणे, निर्माण होणे’. जी गोष्ट ‘स्वयंभू’ असते ती स्वतःच जन्मलेली, स्वनिर्मित, स्वयंप्रकट आणि पूर्णपणे स्वतंत्र असते. तिच्या उत्पत्तीचा स्रोत कोणताच नाही, ती स्वतःतूनच उद्‌भवते; तिचे अस्तित्व इतर कशावरही अवलंबून नसते. तुमच्यापैकी ज्यांनी भारतात वास्तव्य केले आहे किंवा प्रवास केला आहे, त्यांना ठाऊकच आहे की ‘स्वयंभू’ हा शब्द ‘ज्योतिर्लिंगांशीदेखील निगडित आहे, जी संपूर्ण भारत देशात सर्वत्र आढळून येतात. या लिंगांना ‘स्वयंभू’ म्हटले जाते—दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाले तर ती कोणत्याही मानवीहस्तक्षेपाविना पृथ्वीतून निसर्गतः प्रकट झाली आहेत. [ज्योतिर्लिंग आणि त्याच्या महत्त्वाविषयी अधिक जाणून घेण्यासाठी, मी तुम्हाला अमी बन्सल यांचे या विषयावरील सुंदर भाष्य वाचण्यासाठी आमंत्रित करते. लिंक : https://www.siddhayoga.org/mahashivaratri/jyotir-linga-column-of-light/]

मी हे सर्व यासाठी सांगते आहे, कारण सिद्धयोग मार्गावर आपण शिकतो की भगवान शिव आणि आपला अंतरात्मा, हे दोन्ही एकसमानच आहेत. म्हणून *भगवान शिव* जर स्वयंभू असतील तर आपणही स्वयंभू आहोत, म्हणजे स्वयंभूपासून व्यक्त होणाऱ्या संकल्पनेशी आणि त्यातून जागृत होणाऱ्या गुणांशी जर त्यांचा घनिष्ठ संबंध आहे, तर हेच आपल्याबाबतीतदेखील खरे आहे. आपल्या अंतरीच्या प्रकाशाला, आपल्या हृदयातील चांगुलपणाला कोणाच्याही मान्यतेची गरज नाही. त्याला कोणाच्याही स्वीकृतीच्या शिक्क्याची गरज नाही. तो तर आहेच. आणि आपण जर त्याला मोकळीक दिली तर तो सहजपणे प्रवाहित होत राहतो.

शिवाय, यापुढे जे काही घडते आहे ते व्यावहारिक दृष्ट्या अक्षरशः एखाद्या चमत्कारासारखे, किमयेसारखेच असते. मी “GOOD”— **G**oodness **O**utlasts **O**ur **D**espondency [चांगुलपणा आपल्या नैराश्यापेक्षाही कितीतरी अधिक काळ टिकून राहतो] हे लघूरूप निवडले आहे, कारण या शिकवणीचा अभ्यास करण्याचा मला हाच अनुभव आला आहे. आपल्याला इतरांविषयी जेव्हा उदारभावना, सदाशयता जाणवत असते, तेव्हा स्वतःबद्दल वाईट भावना जाणवणे कठीणच असते. आपल्याला जेव्हा स्वतःमध्ये भगवंताच्या प्रकाशाची अनुभूती होत असते आणि आपल्या संपर्कात येणाऱ्या लोकांमध्येदेखील तो प्रकाश प्रतिबिंबित झालेला दिसतो, तेव्हा जगाच्या स्थितीबद्दल

निराशावादी राहणे, त्याविषयी आशाच सोडून देणे हे कठीणच असते. हे रोचक आहे, नाही का? अनेकदा असे घडते की, आपला प्रकाश स्वीकारला जावा किंवा त्याला प्रतिसाद मिळावा असा आग्रह जेव्हा आपण सोडून देतो, तेव्हा तो प्रकाश अशा काही अनपेक्षितरीत्या पुन्हा आपल्यावरच चमकताना आपल्याला आढळून येतो की, आपण तशी कधी कल्पनाही केलेली नसते.

Shiva **E**ncompasses **E**verything (SEE)
शिवामध्ये सर्वकाही सामावले आहे [पाहा]

[**S**hiva **E**ncompasses **E**verything—या शब्दांचा अर्थ आहे, 'शिवामध्ये सर्वकाही सामावले आहे' आणि या इंग्रजी शब्दांच्या पहिल्या अक्षरांपासून लघुरूप शब्द बनला आहे SEE, ज्याचा अर्थ आहे 'पाहा.']

या समापन-विचारांच्या ठीक आधीच्या म्हणजे सातव्या भागामध्ये मी लिहिले होते की, श्रीगुरुमाईंनी आपल्याला "मी शिव आहे, शिव सर्वश्रेष्ठ आहेत," या कथनात निहित असलेल्या सत्याची अनुभूती करण्यास सांगितले होते. भगवान शिवाच्या संदर्भात 'सर्वश्रेष्ठ' या शब्दातून मला काय समजले आहे, याविषयी मी लिहिले होते—आणि भारतातील शास्त्रग्रंथदेखील मूलतः आपल्याला हेच सांगतात की, भगवान शिव तो आत्मा आहेत जो समस्त सृष्टीला व्यापून आहे. शास्त्रग्रंथांमध्ये विशद केले गेले आहे आणि श्रीगुरुमाई व बाबा मुक्तानंद यांनीदेखील शिकवले आहे, "नाशिवं विद्यते क्वचित्"—असे काहीही नाही जे शिव नाही. म्हणूनच असे काही असूच शकत नाही जे शिवापेक्षा अधिक महान असेल. शिवाच्या पलीकडे काहीच नाही. भगवान शिव निस्संदेह सर्वश्रेष्ठच आहेत.

'शिवबोध' हा शब्द माझ्या अंतरी पुन्हापुन्हा उद्भतो आहे. हा शब्द मूलतः भारताच्या शास्त्रग्रंथांत आढळून येतो, आणि यात आश्चर्य असे काहीच नाही की, मला या शब्दाविषयी सर्वप्रथम श्रीगुरुमाईंकडून शिकायला मिळाले. [खरे पाहता, सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर छायाचित्रांची एक पूर्ण शृंखला आहे ज्यात शिवबोधाची विभिन्न रूपे दर्शवली गेली आहेत]. मला असे आढळून आले आहे की, आपण जेव्हा म्हणतो, "मी शिव आहे, शिव सर्वश्रेष्ठ आहेत," तेव्हा या वाक्यांशाच्या उच्चारणाद्वारे आपण जो बोध धारण करण्याचा प्रयत्न करत असतो त्याला 'शिवबोध' हा शब्द अतिशय यथार्थपणे दर्शवतो. आपण आपल्या अंतरी तसेच बाहेर, शिवाच्या म्हणजे परम आत्म्याच्या उपस्थितीची अनुभूती करण्याचा प्रयत्न करत असतो.

हा काही योगायोग नव्हे की, मला श्रीगुरुमाईंच्या वर्ष २०२६च्या संदेशातील शब्दांचे स्मरण होते आहे, विशेषतः चवथ्या ओळीचे, “अवलोकन करा! तुमच्या चेतनेला प्रबुद्ध करा.” आपल्या स्वतःच्या चेतनचे उत्थान करण्यासाठी, भगवान शिवाच्या बोधाने म्हणजे शिवभावाने तिला व्याप्त होऊ देण्यापेक्षा अधिक उत्तम मार्ग तो कोणता असू शकतो?

मी समजू शकते की, ही अशी गोष्ट आहे जी बोलायला तर सोपी वाटते, पण करायला कठीण आहे. तुम्ही विचार करत असाल, “ईशा, हे ऐकायला तर खूपच छान वाटते आहे. परंतु माझ्या जीवनात आणि या जगात जे काही घडते आहे, त्यामध्ये मी भगवान शिवाची उपस्थिती कशा प्रकारे अनुभवू, कशा प्रकारे मी हे पाहू की, या सगळ्याच्यामागे ईश्वराची इच्छा आहे? मला जे पटत नाही किंवा उघडपणे जे चूकीचे वाटते त्याकडे मी सरसकट दुर्लक्ष करावे का?”

याचे साधेसोपे उत्तर आहे, नाही. जसे की मी आतापर्यंत काही वेळा सांगितले आहे, माझ्या म्हणण्याचा अर्थ असा नाही की, सत्याचा शोध घेण्याची कृती करणे आणि आधीच्या कोणत्याही असत्य गोष्टीचा स्वीकार करणे, तिला क्षमा करणे किंवा तिच्याकडे दुर्लक्ष करणे, हे दोन्ही एकच आहेत. माझा मुद्दा थोडा वेगळा आहे. सिद्धयोग मार्गावर आपण, मांगल्याची वृद्धी करण्यावर भर देतो. आपण कोणत्या गोष्टीवर आपले लक्ष केंद्रित करावे आणि आपल्या जीवनात कोणती गोष्ट वृद्धिंगत होऊ द्यावी, याची निवड आपण करू शकतो. आपल्या डोक्यावर नकारात्मकतेचे काळे ढग घोंघावू देण्याऐवजी आपण भगवान शिवाप्रमाणे बनू शकतो, ज्यांच्या जटांमध्ये चंद्र सुशोभित आहे. आपण हे स्मरणात ठेऊ शकतो की, आपले हृदय सोनेरी आहे आणि आपण जिथे कुठे जाऊ तिथे आपण चांगुलपणाची बीजे पेरू शकतो.

अर्थातच, मला हे समजते आहे की, हे करणे नेहमीच सोपे नसते. दाट शक्यता आहे की, याकरिता सहनशीलता, सातत्य, दीर्घप्रयत्न आणि दृढ संकल्प यांची आवश्यकता असेल. पण मला वाटते की, आपण हिंदी भाषेत ज्याला ‘चुनौती’ म्हणतो त्यासाठी—म्हणजे आव्हानासाठी तयार आहोत. आणि ठीक आहे, मान्य आहे की, मी *स्वतःला* प्रोत्साहन देण्याच्या भावनेने असे म्हणत असेन, पण त्याचबरोर हे तुम्हालादेखील प्रोत्साहन देण्याकरिता आहे. तरीही, तुमचे काय म्हणणे आहे? हे आव्हान स्वीकारण्याबद्दल तुम्हाला काय वाटते? आपल्या श्रीगुरू आपला मार्ग प्रकाशित करत आहेत, मांगल्याची वृद्धी करण्याचा संकल्प आपल्या मनात अग्रस्थानी आहे, मग आपली प्रगती निश्चितच होईल असे तुम्हाला वाटत नाही का? जसे की श्रीगुरुमाई माझ्या [अनेक आवडत्या शिकवणींपैकी] एका अत्यंत आवडत्या शिकवणीत म्हणतात : तुम्ही तुमचे हृदय जिथे कुठे केंद्रित करता, तिथेच तुम्ही पोहोचता.[२]

श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान या माझ्या लेखश्रृंखलेचे वाचन आणि इंग्रजीमध्ये त्याचे श्रवण करण्यासाठी वेळ दिल्याबद्दल मी पुन्हा एकदा तुम्हा सर्वांचे आभार मानते—खरोखर मनापासून *खूपखूप* धन्यवाद देते! माझ्या परिचयात्मक लेखामध्ये मी सांगितले होते की, आपण जे हे अध्ययन करत आहोत त्याला मी एक प्रकारचे 'डिजिटल साधना सर्कल' मानू लागले आहे. हा गेला महिना म्हणजे आपल्यात झालेल्या एखाद्या आनंददायी संवादासारखा होता, ज्यात आपण सर्वांनी या सिद्धयोग मार्गावर एकत्र वाटचाल करत असताना एकमेकांसोबत आपापल्या विचारांची आणि अनुभवांची देवाणघेवाण केली आहे.

श्रीगुरुमाईंनी मला ही सेवा अर्पण करण्यास सांगितल्याबद्दल मी पूर्ण हृदयासह त्यांच्याप्रति कृतज्ञता व्यक्त करू इच्छिते. मला शब्दांत सांगता येणार नाही आणि मी कल्पनाही करू शकत नाही, इतका लाभ मला यातून झाला आहे. याचे फायदे अजूनही समोर येत आहेत, पण त्यांपैकी किमान एक फायदा असा आहे जो मी तुम्हाला आत्ता सांगू शकेन. ही सेवा करायला लागल्यापासून मला श्रीगुरुमाईंची एकामागून एक स्वप्ने पडत आहेत. अखंड दर्शन. अखंड सत्संग.

मी तुम्हा सर्वांना महाशिवरात्रीच्या सन्मानार्थ आयोजित झालेल्या सत्संगामधील श्रीगुरुमाईंच्या वचनांवर ध्यान करत राहण्यासाठी प्रोत्साहित करते. या विषयावरील माझ्या लिखाणाचा जर काही उपयोग झाला असेल, तर त्याने हे दर्शवले आहे की, आपण जेव्हा आपल्या श्रीगुरूंची वचने आपल्या हृदयात उतरवतो, तेव्हा ज्या प्रज्ञानाचा आपण शोध घेऊ शकतो, जे आपण आत्मसात करू शकतो व जे आपण आपल्या जीवनात साकार करू शकतो, त्याला कोणतीही सीमा नाही.

© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

---

[1] *Marcus Aurelius, Meditations; Epictetus, Enchiridion* यामधून अनुवाद रूपांतरित (Chicago: Henry Regnery Company, १९५६), पृ. १७४.

[2] गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्याद्वारे लिखित, 'अंतःशुद्धीचे सोपान : दिव्य सद्गुणांचा योग' [चित्शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१३] पृ. ३० यामध्ये उद्धृत.