सद्‌गुणांना कार्यरत करणे

गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्याद्वारे एक प्रवचन

रविवार, १२ एप्रिल, २०२०

भगवान नित्यानंद मंदिर

सद्‌गुरुनाथ महाराज की जय!

अत्यंत प्रेमाने आणि अत्यंत सन्मानाने आपल्या सर्वांचे हार्दिक स्वागत.

ईस्टर सुखमय होवो. होय, आपण ‘सुखमय’ असे अवश्य म्हणू शकतो, मग जरी आपल्या आवतीभोवती सुखाचा अंकुर दिसत नसला तरी. याच कारणास्तव आजच्या या घडीला आपण, आपल्या अंतरातील सुखाचा अनुभव नवप्राणित करण्याचा, याआधी कधीही केला नसेल असा हरएक प्रयत्न केलाच पाहिजे.

ईस्टर सुखमय होवो. हा पुण्य सप्ताहांत सुखमय असो.

आपण अतिशय भाग्यवान आहोत की, सिद्धयोग वैश्विक हॉलमध्ये एकत्र येऊन हा दिवस, हा पावन दिवस, हा पवित्र दिवस साजरा करण्याची संधी आपल्याला लाभली आहे. आपण भाग्यवान आहोत की, आपण भगवान नित्यानंदांच्या या सुंदर मंदिरात सत्संग करत आहोत. आपण भाग्यवान आहोत की, आपल्याकडे थेट व्हिडिओ प्रक्षेपणाद्वारे एकत्र येण्याचे माध्यम उपलब्ध आहे.

या जगातील लाखो लोक ईस्टर रविवार कदाचित तशा पद्धतीने साजरा करू शकणार नाहीत, जशा पद्धतीने त्यांनी गत वर्षांमध्ये साजरा केला होता. या वर्षी भाविक लोक भगवंताची उपासना करण्याचे आणि भगवंताची प्रार्थना करण्याचे तसेच आपल्या प्रियजनांसमवेत सहभोजन करण्याचे स्वतःचे आगळेवेगळे मार्ग शोधून काढत आहेत.

आपल्याला हे माहीत आहे की, ईस्टर रविवार हा पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे. आंतरिक जगतात तसेच बाह्य जगतात निरंतरपणे घडत असलेल्या परिवर्तनाचे महत्त्व तो सूचित करतो.

रूपांतरणामध्ये हालअपेष्टा सहन करणे नेहमीच अपरिहार्य असते. त्यासाठी कोणताही शॉर्टकट म्हणजे आडमार्ग नसतो. त्याखेरीज दुसरा कोणताही मार्ग नसतो.

तरीदेखील, गेल्या काही महिन्यांत रूपांतरणाच्या संकल्पनेनेच जणू एक नवा आणि नाउमेद करणारा अर्थ धारण केला आहे. आता, सर्वजण ‘रूपांतरण’ हा शब्द जेव्हा ऐकतात, तेव्हा ते रूपांतरणाच्या एका सफल आणि सुंदर परिणामाचा विचार करत नाहीत. त्याऐवजी नैसर्गिकपणे जे उद्भवते, ते म्हणजे, भये, समस्या आणि आव्हाने.

आज, जगाविषयीची आपली समज उलटीसुलटी झाली आहे—जणू अक्षरशः उलटीसुलटी. जीवन जगण्याची आपली जी पद्धत आहे, जी आपल्या अंगवळणी पडली आहे, तिचे अस्तित्वच आता उरलेले नाही. हे एक वेडगळ, माथेफिरू जग आहे. अमेरिकेत लोक, ‘वाइल्ड वेस्ट’ असे म्हणतात, म्हणजे पश्चिमेचा उल्लेख ते अंधेरनगरी असा करतात; परंतु हे आता फक्त पश्चिमेलाच लागू होत नाही. आपण सध्या राहत आहोत ते अवघे जगच आता अंधेरनगरी आहे.

होय. केवळ एखादा प्रांत वा एखादा देश किंवा लोकांचा एखादा समूहच प्रभावित झाला आहे, असे नाही. सारे जग या समस्येला तोंड देते आहे. लाखो लोकांना नोकरी नाही. लाखो लोक संघर्ष करत आहेत. लाखो लोकांना हे माहीत नाही की, ते या जीवघेण्या रोगाचे वाहक आहेत किंवा नाहीत.

निराशा आहे. धास्ती आहे. वेडपटपणा पसरला आहे. सगळेजण उद्विग्न झाले आहेत, असे म्हणणे अजिबात पुरेसे ठरणार नाही. या क्षणी मानवजातीवर जी वेळ येऊन ठेपली आहे तिचे यथार्थ वर्णन करू शकेल, असा एकही शब्द कोणत्याही भाषेत नाही.

मी तुम्हाला एक गुपित सांगू का?

जानेवारी २०२०मध्ये जेव्हा मी ऐकले की, ऑस्ट्रेलियात लागलेल्या वणव्यात दीड अब्ज प्राण्यांनी आपले अमूल्य जीवन गमावले आहे, तेव्हा मी अत्यंत व्यथित झाले. असे वाटले की, माझ्या हृदयावर जणू दीड अब्ज वीजा कोसळल्या आहेत. त्या महिन्यांदरम्यान ऑस्ट्रेलियात जे काही घडले, त्याचा आजही मी जेव्हा विचार करते, तेव्हा माझ्या अंतरात ज्या भावना उदयास येतात त्यांना हाताळणे मला कठीण जाते.

मी पुन्हापुन्हा विचार करते, “माणुसकी म्हणून आपले काय कर्तव्य आहे? या अविश्वसनीय हानीला आपण कशा प्रकारे तोंड द्यावे? त्या दिवंगत प्राणीजीवांच्या आत्म्यांना शांती मिळावी यासाठी आपण काय करू शकतो?”

झालेल्या हानीच्या प्रत्युत्तरादाखल आपण काय करू शकतो, याविषयीच्या माझ्या भावना मी समजून घेतच होते की, ही एक असामान्य आणि विचित्र बातमी समोर आली की, लोकांवर एका अज्ञात रोगाने घाला घातला आहे.

पुन्हा मला त्याच विचाराचे ओझे जाणवू लागले : आपल्या सर्वांना हे जरी माहीत असले की बदल होत राहतात, गोष्टी घडत राहतात, परिस्थिती विस्कळीत होऊन जातात, तरी एक अस्पष्ट प्रश्न सतत भेडसावत राहतो की—एक मानव म्हणून आपला काय धर्म आहे? आपला खरा धर्म काय आहे?

अशा बिकट समयी तुम्हाला—सिद्धयोग मार्गावरील एक विद्यार्थी म्हणून—असे आढळून येईल की तत्त्वज्ञान आणि व्यावहारिकता या दोन्हींचे अनुसरण करणे हे लाभदायी आहे. तुम्हाला तत्त्वज्ञानाची गरज आहे, तुमच्या मनाचे स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी. तुम्हाला व्यावहारिक पावले उचलायची आहेत, या जगाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आणि त्याचे मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

आपण ईस्टर सण का साजरा करतो?

ईस्टरचा संबंध एवढ्यापुरताच मर्यादित नाही की, केवळ एखाद्या जिज्ञासूच्या किंवा एखाद्या भक्ताच्याबाबतीतच व्यक्तिगत रूपांतरणाची प्रक्रिया घडावी. याचा संबंध सामूहिक रूपांतरणाशी आहे. आत्ता, या समयी, संपूर्ण जगाच्याबाबतीत एक असामान्य रूपांतरण प्रक्रिया घडते आहे. स्मरणात ठेवा : संपूर्ण जग हे लोकरीच्या गुंडाळलेल्या गुंड्यासारखे आहे. एखाद्या व्यक्तीने गोल गुंड्याच्या रीळाचा एक धागा ओढला, तर संपूर्ण गुंडा उकलून जाईल.

परस्परातील संबंध पाहा!

गेल्या काही शतकांदरम्यान जग संकुचित झाले आहे. ते लहानाहूनही लहान होत गेले आहे. जे एका व्यक्तीला होते, त्याचा दुसऱ्यावर प्रभाव होतो. एका ठिकाणी जे काही घडते, त्याचा प्रभाव दुसऱ्या ठिकाणी पडतो.

जीवन असते हे आपण सर्वजण जाणतो. मृत्यू असतो हे आपण सर्वजण जाणतो. परंतु, आपल्याला हे माहीत नाही की, एखादा आत्मा जन्म घेण्याचा निर्णय कसा आणि का घेतो. आपल्याला हे माहीत नाही की, या पृथ्वीग्रहावरील आपला समय केव्हा समाप्त होईल. पण तरीही, या दोन्ही विलक्षण घटना— जीवन आणि मृत्यू—पृथ्वीग्रहावर अविरतपणे गतिशील आहेत.

जग अशा प्रकारे अचानकच थांबले आहे; तेव्हा निसर्गात काय घडते आहे?

निळे आकाश चमचमते आहे.
त्यामुळे आनंद दुमदुमतो आहे.
समुद्रकिनाऱ्यावरील निर्मळ वाळूवर कासवे जन्म देत आहेत.
त्यामुळे आशेचा किरण उदयास येतो आहे.

जगताच्या विभिन्न भागांमध्ये अजून काय घडते आहे?

शवपेट्या मृतदेहांनी भरल्या जात आहेत.
सगळीकडे खळबळ माजली आहे.
भावसंवेगांचा उद्रेक झाला आहे.
कुटुंबे एकत्र राहण्यास बाध्य आहेत.
मित्रांना एकमेकांपासून दूर राहावे लागते आहे.
लहान मुलांना आणि पाळीव प्राण्यांना कळेनासे झाले आहे की, मोठ्यांच्या वागणूकीचा काय अर्थ लावावा.

वादळाच्या मधोमध काय घडते आहे, जिथे रोगवाहकांवर किंवा संभाव्य रोगवाहकांवर इलाज केला जातो आहे?

सैनिक जसे आपल्या देशाच्या आणि देशातील लोकांच्या प्रेमापोटी बंदुकीच्या गोळ्यांचा सामना करतात, तसेच आरोग्य कर्मचारी जीव वाचवण्यासाठी युद्धपातळीवर प्रयत्न करत आहेत. ते सैनिकांप्रमाणे प्रयत्नपूर्वक परिश्रम करत आहेत. स्वतः घेतलेल्या प्रतिज्ञेचे पालन करण्यासाठी ते दररोज अक्षरशः मृत्युदंड भोगण्याच्या दिशेने वाटचाल करत आहेत.

हे एक स्वप्न आहे असे तुम्हाला वाटते का? नाही, हे स्वप्न नाही. असा विचार करू नका की, तुम्ही अगदी सहजपणे जागे व्हाल.

हे एक दुःस्वप्न आहे असे तुम्हाला वाटते का? नाही, हे एक दुःस्वप्न नाही. स्वतःला चिमटा काढून तुम्ही यापासून पळ काढू शकणार नाही.

आत्ता, हीच वास्तविकता आहे.

या वैश्विक महामारीचे गांभीर्य जो जाणतो, तो धडपडतो आहे.

म्हणून, माझ्या प्रियजनांनो, तुम्ही वर्तमानात राहणे अत्यावश्यक आहे.

आपले डोके वाळूत लपवू नका.

ढगांवर स्वार होऊ नका.

तुमच्या आजूबाजूला जे घडते आहे, त्याचा अस्वीकार करू नका.

स्वतःच्या जबाबदाऱ्या टाळू नका.

हे जग एक अंधेरनगरी आहे. आपण या अंधेरनगरीत राहत आहोत, आत्ता, या वेळी.

आपली सत्त्वपरीक्षाच घेतली जाते आहे. आपल्या विचारसरणीला जोरदार आव्हान दिले जाते आहे. उदाहरणार्थ, आपण हे शिकत मोठे झालो आहोत की, एखाद्याला स्पर्श करणे ही त्या व्यक्तीला सांत्वना देण्याची एक पद्धत आहे. विशेषकरून लहान मुलांच्याबाबतीत—तुम्ही त्यांना जितका अधिक स्पर्श कराल तितकी ती शांत होत जातात आणि स्वतःच्या विश्वाविषयी जाणून घेण्याची तसेच नवनवीन कौशल्ये शिकण्याची त्यांची क्षमता वृद्धिंगत होत जाते.

सामाजिक भेटीगाठी, एकमेकांतील देवाणघेवाण, मानवी मानसशास्त्र यांविषयीची जी विचारसरणी, जे शिक्षण आपल्याला मिळाले आहे, ते आता सुसंगत राहिलेले नाही. विचार करण्याच्या त्या पद्धतीत परिवर्तन होणे आवश्यक आहे. त्या शिक्षणपद्धतीवर पुनर्विचार होणे आवश्यक आहे. स्पर्शाची ती गरज, एकमेकांच्या जवळ असण्याची ती गरज, आधार देण्याची व आधार घेण्याची ती गरज पूर्ण करण्यासाठी आपण नवे मार्ग शोधणे आवश्यक आहे.

आणखी एक उदाहरण म्हणजे, एखादी व्यक्ती जेव्हा मृत्युशय्येवर असते तेव्हा काय होते. पौर्वात्य आणि पाश्चिमात्य तत्त्वज्ञाने, तसेच प्राचीन व आधुनिक वैद्यकशास्त्रे असे सांगतात की, एखादी व्यक्ती जेव्हा मृत्युशय्येवर असते तेव्हा हे महत्त्वाचे असते की लोकांनी त्या व्यक्तीच्या आसपास असावे—जेणेकरून त्या व्यक्तीला श्वास घेण्यास मदत व्हावी, त्या व्यक्तीला धीर आणि आत्मविश्वास मिळावा, त्या व्यक्तीला आधार वाटावा ज्यायोगे या लोकातून परलोकात जाण्याचा त्या व्यक्तीचा प्रवास सुगम व्हावा. असे केल्याने, मृत्यूला सामोरे जाणाऱ्या व्यक्तीला शांतता लाभते आणि त्या व्यक्तीच्या पश्चात त्याच्या नातलगांना-मित्रपरिवाराला स्वस्थचित्तता मिळते जिची त्यांना अत्यंत गरज असते.

आता, विचार करण्याच्या त्या पद्धतीत परिवर्तन होणे आवश्यक आहे. त्या शिक्षणपद्धतीवर पुनर्विचार होणे आवश्यक आहे. स्पर्शाची ती गरज, एकमेकांच्या जवळ असण्याची ती गरज, आधार देण्याची व आधार घेण्याची ती गरज पूर्ण करण्यासाठी आपण नवे मार्ग शोधणे आवश्यक आहे.

आपल्या विचारशैलीला आपण नवा जन्म कसा देऊ शकतो?

आपण ज्या पद्धतीने गोष्टी करतो, त्या पद्धतीत नाविन्य पुन्हा कसे आणावे?

एकमेकांतील देवाणघेवाण करण्याच्या पद्धतीत आपल्याला रचनात्मकता कशी आणता येईल?

दैनंदिन कार्ये करण्याच्या आपल्या पद्धतीत झालेल्या बदलाचा स्वीकार आपण कसा करावा?

पृथ्वी मातेचे नूतनीकरण होताना आपण निश्चितच पाहत आहोत आणि त्याला दादही देत आहोत. आणि या नव्या जगात आपण कशा तऱ्हेने कार्य करावे, याचा आपण फेरविचार करणेदेखील आवश्यक आहे.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार हा पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

तुम्हाला माहीतच आहे की, सर्व तत्त्वज्ञाने, सर्व धर्म आणि सर्व परंपरा आध्यात्मिक अनुशासनाचे अध्ययन करण्यासाठी प्रोत्साहित करतात आणि त्याचबरोबर आत्मनियंत्रण व आत्मसंयम यांद्वारे त्या अनुशासनाचे पालन करण्यासाठीही प्रोत्साहित करतात. या अनुशासनांमध्ये व त्यांच्या अनुपालनांमध्ये उपवास करणे, जागरूक राहणे, किंवा जाणीवपूर्वक एकांतात राहणे यांचा समावेश असू शकतो. यांमध्ये एखाद्या शांत एकाकी स्थानी जाणे अथवा मौनाचे पालन करणे यांचा समावेश असू शकतो. पद्धती वेगवेगळ्या आहेत, पण यांमागील उद्देश एकच आहे. आणि तो उद्देश हा आहे, की लोक ज्या ऊर्जेचा व अवधानाचा अपव्यय सतत बाह्यदिशेला होऊ देत आहेत, ती ऊर्जा व ते अवधान अंतरी एकवटणे. लोकांनी त्या ऊर्जेला एकवटावे आणि तिला पुन्हा निर्देशित करावे, आंतरिक प्रशांतीचा विकास करण्यासाठी, भगवंताशी संवाद साधण्यासाठी, स्वतःविषयी जाणून घेण्यासाठी, इतरांच्याबाबतीत संयमी राहण्यासाठी आणि हे सुनिश्चित करण्यासाठी की त्यांना त्यांच्या आंतरिक बळातून आधार मिळतो आहे.

एक सिद्धयोगी म्हणून आणि या जगातील एक नागरिक म्हणून जे सर्वाधिक अर्थपूर्ण कार्य तुम्हाला करायचे आहे, ते सिद्धयोग साधनेपेक्षा वेगळे नाही. ‘आत्मा की प्रशान्ति’ अनुभवण्याकरिता तुम्ही तुमच्या मनाला शांत होऊ दिलेच पाहिजे. तुम्ही नियमितपणे स्वतःच्या चारही शरीरांच्या क्षेमकुशलतेचे मानसचित्रण केलेच पाहिजे : भौतिक, भावनिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक शरीरे. मनाचा गोंगाट थांबवण्यासाठी तसेच शरीराच्या बेचैनीला शांत करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या सभोवतालच्या परिसरात एक आश्रयस्थान निर्माण केलेच पाहिजे.

सिद्धयोग वैश्विक हॉलमध्ये मानवतेच्या पुनर्जन्माचा आणि या पृथ्वीग्रहाच्या नूतनीकरणाचा विचार करत असताना, आपण हे समजून घेतले पाहिजे की एका उच्चतर कल्याणासाठी आपण एकमेकांमध्ये अंतर राखून आहोत.

मी नेहमीच सांगत आले आहे की, तुमची सिद्धयोग साधना ही फक्त तुमच्या स्वतःसाठीच, एका व्यक्तीसाठीच नाही. ती इतरांच्या कल्याणासाठीदेखील आहे.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार हा पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

प्रत्येक शेतकरी, प्रत्येक माळी हे जाणतो की तो जेव्हा मातीत बीजारोपण करतो, किंवा तो जेव्हा जमिनीत काही पेरतो, तेव्हा त्याने ही गोष्ट ध्यानात ठेवणे आवश्यक असते की, त्या रोपट्यांना त्यांची स्वतःची अशी जागा असावी, श्वास घेण्याकरिता त्यांच्या आजूबाजूला मोकळी जागा असावी. तरच त्यांची वाढ होईल आणि ती बहरतील. रोपट्यांना जेव्हा पुरेशी जागा मिळते, सूर्याची ऊब मिळवण्याकरिता किंवा मातीतून पाणी मिळवण्याकरिता त्यांना जेव्हा झगडावे लागत नाही, तेव्हा त्यांची वाढ अपेक्षेप्रमाणे होते.

माळी जेव्हा ऋतूंचे चक्र आणि निसर्गाचा ताल ध्यानात घेतो, शेतकरी जेव्हा याकडे लक्ष देतो की, निसर्गाला आपली कृपा बाहेर प्रवाहित करण्यासाठी काय हवे आहे, तेव्हा ती बीजे अगदी त्याच रूपात व आकारात वाढतात जसे त्यांनी सदैव वाढले पाहिजे.

माळ्याने किंवा शेतकऱ्याने जशी कल्पना केलेली असते, अगदी तशाच चमकदार रंगांत ती बहरतात.

त्यांच्या फांद्यांवर व लतावेलींवर स्वादिष्ट, रसाळ, पोषक फळे येतात आणि मग माळी किंवा शेतकरी ती फळे इतरांना वाटू शकतात, जेणेकरून लोकांना त्यांचा आस्वाद मनापासून घेता यावा.

जगातील बहुतांशी लोकांनी, सर्वांपासून अंतर राखून राहण्याच्या, स्वतःला इतरांपासून दूर ठेवण्याच्या आवश्यकतेचा स्वीकार केला आहे. तुम्हाला कदाचित आधीपासूनच याची कल्पना असावी आणि मला आत्ताच कळले आहे, ‘क्वारंटिन’ शब्दाच्या उगमस्थानाविषयी. याचा उपयोग एक समयावधीकरिता केला जात असे—चाळीस दिवसांचा अवधी—ज्यामध्ये ‘लेंट’च्या दरम्यान, चाळीस दिवसांच्या उपवासाचा अवधीदेखील समाविष्ट आहे.

आता, 'क्वारंटिन' याचा अर्थ काय आहे हे ऐकल्यानंतर मला तुम्हाला असे सांगायचे आहे की : एकटे आणि विलग राहण्याविषयी तुम्ही जर चिंतित असाल, एकटे राहून तुम्हाला जर कंटाळा आला असेल आणि तुम्हाला जर भविष्याची काळजी वाटत असेल, तर विचार करण्यासाठी मी तुम्हाला एक विषय देऊ इच्छिते.

महान, सुप्रसिद्ध, प्रतिभावंत, उत्कृष्ट कलाकारांविषयी, संगीतकारांविषयी, शास्त्रज्ञांविषयी, लेखकांविषयी, शिल्पकारांविषयी, वक्त्यांविषयी, अभिनेत्यांविषयी, योगिजनांविषयी आणि उन्नत आत्म्यांविषयी विचार करा.

एकंदरीत, ते जे काही प्राप्त करू शकले किंवा साध्य करू शकले, त्याचे कारण असे होते की त्यांनी एकांतात राहण्याकरिता स्वतःला वेळ दिला. गर्दीच्या कोलाहलापासून आणि विचलित करणाऱ्या गोष्टींपासून दूर, त्यांनी स्वतःसाठी एक स्थान निर्माण केले.

म्हणूनच, ही वेळ, एक असामान्य वेळ आहे असे समजा.

अशी व्यक्ती बना जी, आधीच्या जगाच्या उरल्या-सुरल्या वाटणाऱ्या अवशेषांमध्ये चांगुलपणाच्या अंधूकशा प्रकाशावर आपली दृष्टी टिकवून ठेवते आणि त्या चांगुलपणाच्या आधारे घट्टपणे तग धरून राहते.

अशी व्यक्ती बना जी दगडधोंड्यांच्या ढिगाऱ्याप्रमाणे वाटणाऱ्या त्या जीवनातही प्रकाशाचा पुसटसा किरण पाहते, ज्या जीवनाची तिला अतिशय सवय झालेली होती.

अशी व्यक्ती बना जी सभोवतालच्या खडबडीत आणि अज्ञात मार्गांचे निरीक्षण करते आणि पूर्ण विश्वास ठेवते की ही परिस्थिती बदलून टाकण्याचे सामर्थ्य तिच्या अंतरी आहे.

आणि ते, ज्यांना स्वाभाविकपणे दुसऱ्यांच्या आधाराची गरज असते, त्यांना ही मदत मिळेल. उदाहरणार्थ, त्या कासवाचा विचार करा जे एका खडकावर चढते, त्याचा पाय घसरतो आणि आधार गमावल्यामुळे ते उपडे पडते. त्या कासवाला स्वतःहून उलटून आपल्या पायांवर येता येत नाही. परंतु, जरा विचार करा त्या कासवाला केवढा विश्वास असेल, केवढा भरवसा असेल!

त्या कासवाला नक्कीच हा विश्वास असेल की कोणीतरी किंवा काहीतरी येईल आणि हलकेच धक्का देऊन त्याला पुन्हा त्याच्या पायावर उभे राहायला मदत करेल.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाईटवर, वर्ष २०१३पासून दर वर्षी जून महिन्यात, 'सद्‌गुण वैभव'चे अध्ययन करण्याची व ते आत्मसात् करण्याची संधी तुम्हाला मिळत आली आहे. मी आशा करते की, या शिकवणींचे महत्त्व लक्षात घेऊन तुम्ही त्यांचे पालन करण्याचा, त्यांचा अभ्यास करण्याचा आणि आपल्या जीवनात त्यांना कार्यान्वित करण्याचा हरएक प्रयत्न केला असेल. मी आशा करते की, 'सद्‌गुण वैभव'विषयी अध्ययन करत आल्यामुळे तुमचे अंतरंग पूर्वीपेक्षा अधिक बलशाली झाले आहे, आधीपेक्षा अधिक प्रकाशमान झाले आहे आणि परम आत्म्याच्या पोषक शक्तीने ते स्पंदित होते आहे.

हे अगदी तसेच आहे, जसे तुम्ही बँकेत पैसे जमा करता. व्याजासह ती रक्कम वाढतच जाते, वाढतच जाते. त्याचप्रमाणे, मी आशा करते की, 'सद्‌गुण वैभव'चे तुमचे खाते, तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांचे फळ यांच्यात कित्येक पटीने वाढ झाली आहे, आणि म्हणून ते सद्‌गुण आता तुमच्या सेवेसाठी उपस्थित आहेत.

मला असे म्हणावेच लागेल की, आपल्याला या सद्‌गुणांची गरज पूर्वीपेक्षाही अधिक आहे.

प्रत्येक जण खूपच थकला आहे, असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही.

सगळ्यांचे मन प्रकाशाच्या गतीने इकडेतिकडे भिरभिरते आहे, असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही.

प्रत्येकाचे हृदय भयग्रस्त आहे असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही—मग तो तरुण असो वा वयस्क, सुशिक्षित असो वा नसो, श्रीमंत असो वा गरीब.

याचा गहन प्रभाव अशा लोकांवर पडतो आहे, जे कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात विकलांग आहेत—जसे की, जे अंध आहेत, बहिरे आहेत, मुके आहेत आणि व्हील चेअरमध्ये आहेत—असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही.

मानवी चेतनेचा आपल्या स्वतःच्या दुर्बलतेशी आमनासामना होतो आहे असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही.

या रोगाच्या प्रकोपामुळे मानवाची ऊर्जा क्षीण झाली आहे, असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही.

जगातील नेतृत्वकर्त्यांनी येणाऱ्या संकटाला एवढ्या दीर्घकाळापर्यंत जनतेपासून ज्या प्रकारे लपवून ठेवले, ते पाहून लोक पूर्णपणे अवाक् झाले आहेत, असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही.

जागतिक नेतृत्वकर्ते या परिस्थितीला ज्या तऱ्हेने हाताळत आहेत, ते पाहून लोक क्रुद्ध आणि नाराज झाले आहेत, असे म्हणणे पुरेसे ठरणार नाही.

हे जग *खरोखरच* एक अंधेरनगरी आहे ज्यामध्ये आपण आत्ता राहत आहोत.

मला आठवते, एकदा कोणीतरी मला एक खूप सुंदर व्हिडिओ दाखवला होता, ज्यामध्ये एक गाय तिच्या वासरासह जंगलाजवळील गवताळ मैदानाच्या कडेने चालली होती. हे सुंदर दृश्य, रमणीय दृश्य मी खूप वेळ पाहत राहिले. आई आणि तिच्या लेकरातील प्रेम पाहून माझे मन द्रवित झाले होते. त्या दृश्याच्या सौंदर्याने मी मोहित झालेच होते आणि त्याच वेळी अचानक, एका वाघाने त्या आईवर झडप घातली व तो तिच्या मांसाच्या तुकड्यांसाठी झगडू लागला. वासराला कळेनासे झाले की काय घडते आहे; अजाणपणे ते वासरू त्या वाघाच्या पाठीमागे जाऊ लागले ज्याने त्याच्या आईवर हल्ला केला होता. मी अविश्वासाने पाहतच राहिले आणि ते दृश्य—जे सुरुवातीला तर रमणीय होते आणि शेवटी इतके बिभीत्स—माझ्या स्मृतिपटलावर कायमचे अंकित झाले.

सन २०२०च्या आरंभी मीडियावर जेव्हा वैश्विक महामारीची बातमी आली, तेव्हा हे चित्र माझ्यासमोर उभे राहिले.

मी असे का म्हणते आहे? सिद्धयोग मार्गावर, सिद्धयोग वैश्विक हॉलमध्ये, १ जानेवरीला ‘मधुर सरप्राइझ्’मध्ये मी वर्ष २०२०साठी संदेश दिला होता ‘आत्मा की प्रशान्ति’. त्यानंतर आपण संपूर्ण जाणीवेसह, जोमाने, जागरूकतेसह दररोज प्रार्थना करत होतो, आशीर्वाद पाठवत होतो की ऑस्ट्रेलियातील त्या धगधगणाऱ्या अग्निज्वाळा शांत व्हाव्यात. सन २०२०च्या माझ्या संदेशावर अभ्यास-पुस्तिका तयार होत होती. सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर लावण्यासाठी, शिकवणींच्या अनेक पोस्ट तयार केल्या जात होत्या, इत्यादी, इत्यादी, इत्यादी.

असे वाटत होते की, जणू एका क्षणी या जगतात आपण सगळेजण आपापल्या धर्माचे पालन करत पुढे जात आहोत. सर्वकाही तसेच सर्वजण आपापल्या कामात निमग्न होते. आणि मग या अज्ञात *गोष्टीने* अधाशीपणे झडप घातली, आणि या धोक्याविषयी बेसावध असलेल्या असंख्य भाबड्या लोकांच्या जीवनाला तिने आपल्या विक्राळ पंजाखाली दाबून टाकले. आणि आता काय होते आहे? लाखो लोक या भयानक घटनेकडे पाहत आहेत, पुढे काय होईल याची ते वाट पाहत आहेत, हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करत आहेत की आता त्यांनी काय करणे अपेक्षित आहे, आणि हे जग कुठे चालले आहे.

असे नाही, की हा रोग पसरण्याआधी लोकांपुढे अडचणी नव्हत्या. असे नाही, की सगळे लोक खरेतर बेफिकीरीचे जीवन जगत होते.

तेव्हा, या चेहरा नसलेल्या, अज्ञात धोक्याने जेव्हा आपले डोके वर काढले तेव्हा असे वाटले की जणू जखमेवर मीठ चोळले जाते आहे.

वर्तमान समयी या जगात सर्वांचाच जीव धोक्यात आहे, मग आपल्या सर्वांना हे तथ्य माहीत असो वा नसो अथवा त्याच्याशी आपण सहमत असो वा नसो.

हे पाहा. आपण आधीच एका उभ्या कड्याच्या टोकावर उभे होतो, या ग्रहावर आपल्याला जे करायला पाहिजे ते करण्याचे पुरेपूर प्रयत्न आपण करत होतो. आणि यादरम्यान ही कपटी शक्ती आपल्या पाठीमागून आपल्यावर वार करण्यासाठी येत होती. कोणत्याही पूर्वसूचनेविना, अचानकपणे त्या कड्याच्या टोकावरून आपल्याला ढकलले गेले. आता, सारी मानवजात त्या कड्याच्या कपारीला लटकली आहे. आपण अनिश्चिततेच्या स्थितीमध्ये आहोत.

गोंधळात टाकणारे जग आहे हे. एक मोठी अंधेरनगरी आहे हे जग, ज्यामध्ये आपण आता, या समयी राहत आहोत.

म्हणूनच, माझ्या प्रियजनांनो ऐका : आपल्याला सद्‌गुणांमध्ये निहित असलेले फळ समजून घेण्याची गरज आहे, आणि त्या सद्‌गुणांचा आधार घेण्याची गरज आहे. असे केल्याने, आपण ते सत्त्व गमावणार नाही, जे आपण वास्तवात आहोत, जे आपण सिद्धयोग साधनेच्या माध्यमातून बनतो आणि जे आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या बनू इच्छितो. आणि ते आहे, एक सभ्य आणि काळजी घेणारे मनुष्य.

जरी लोकांना शारीरीकरूपाने एकमेकांपासून दूर राहावयाचे आहे, ज्यायोगे ते आपल्या आरोग्याचे रक्षण करू शकतील आणि एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे जाणारा, जनावरांपर्यंतही पोहोचणारा हा रोग पसरण्यास अटकाव होईल, तरीही याचा अर्थ असा नाही की परस्परांतील आदरभावाकडे दुर्लक्ष व्हावे.

इतर लोक आसपास असताना सावध असणे—आणि असा विचार करणे की ते लोक या निर्दयी व्हायरसचे वाहक तर नसतील ना—याचा अर्थ असा नाही की त्यांना अवघडल्यासारखे वाटेल अशा साशंक नजरेने त्यांच्याकडे पाहावे.

दुर्दैवाने, भयाला त्याची अल्पकालीन प्रसिद्धी मिळते आहे. ते सगळ्यांच्या चेतनेत आपला पंजा खुपसते आहे, लोकांच्या शरीराची नासधूस करते आहे आणि त्यांच्या शरीराचे तुकडे-तुकडे करते आहे.

म्हणून, सिद्धयोग मार्गावर, मी असे सुचवेन की, याचा समूळ नाश करणारी रामबाण उपाययोजना तुम्ही करावी—आणि ती उपाययोजना म्हणजे सद्‌गुण होय, जेणेकरून हे सुनिश्चित करता येईल की मानवतेच्या इमारती ढासळणार नाहीत.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

मी तुम्हाला त्याचे स्मरण करवून देऊ इच्छिते ज्याचे तुम्ही सिद्धयोग मार्गावर अध्ययन केले आहे आणि ज्याचा अभ्यास कदाचित तुम्ही करत आलाच असाल, आणि ते आहे आत्म-विचार, आत्म-अनुसंधान, आत्म-विमर्श.

तुम्ही जाणता की आत्म-विचार खरोखरीच्या शांततेत होतो. तो आत्म्याच्या मखमली मौनात होतो. हृदयाच्या निःस्तब्धतेत होतो.

स्वतःतील मनुष्यत्वाच्या आत तुम्ही डोकावून पाहा. तुम्हाला काय आढळून येते? तुम्हाला जर प्रशांती आढळत असेल, तर ती प्रसरित होऊ द्या. तुम्हाला जर चिंता आढळून आल्या, तर त्यांचे नामकरण करा. तुम्हाला जर भये आढळून आली, तर त्यांना लेबल लावा. त्यांचे परीक्षण करा.

आत्म-संवीक्षण. त्यांचे परीक्षण केल्याशिवाय त्यांना जाऊ देऊ नका.

ती भये खरी असोत अथवा निराधार, स्वतःच्या भयांशी तुमचा जो संघर्ष आहे, त्याला हाताळण्यासाठी प्रत्येक दिवशी, प्रत्येक रात्री तत्त्वज्ञानाची मदत घ्या, प्रज्ञानाचे साहाय्य घ्या, सिद्धयोगाच्या शिकवणींचा आधार घ्या.

तुमच्यावर त्यांची जी पकड आहे तिला तुम्ही सैल करू *शकता.*
तुम्ही त्यांच्या अत्याचारातून मुक्त होऊ शकता.

श्वास घ्या. दीर्घ श्वास घ्या.
प्रश्वास सोडा. दीर्घ प्रश्वास सोडा.

आपली दृष्टी स्वच्छ करा. आणि तुम्ही जर असे केलेत, तर जेव्हा ही परिस्थिती निवळेल, तेव्हा तुम्ही नक्कीच अधिक चांगल्या स्थितीत असाल. तुम्ही एक आणखी सरस व्यक्ती असाल.

भारतीय शास्त्रग्रंथांमध्ये भयाचे वर्णन सर्वाधिक वाईट शत्रूंपैकी एक, असे केले गेले आहे. या शास्त्रग्रंथांची रचना ज्या ऋषिमुनींनी केली त्यांनी ‘शत्रू’ या शब्दाचा उपयोग अगदी जाणूनबुजून केला आहे. हिंदी भाषेतील ‘शत्रु’ हा शब्द संस्कृत भाषेतील ‘शद्’ या शब्दापासून उद्भवला आहे. ‘शद्’ या शब्दाचा अर्थ आहे, ‘मारणे’, ‘हत्या करणे’, ‘काढून टाकणे’ अथवा ‘नष्ट करणे.’ शत्रू तो असतो जो तुम्ही केलेल्या तुमच्या समस्त मोठमोठ्या प्रयत्नांचा नाश करतो आणि तो तुमचादेखील पाडाव करण्याचा प्रयत्न करतो.

या शत्रूंना कोणतीही चांगली गोष्ट आवडत नाही. पूर्णविराम.

त्यांना प्रकाश आवडत नाही. पूर्णविराम.

कोणतीही अद्‌भुत गोष्ट त्यांना आवडत नाही. पूर्णविराम.

कोणालाही सुखी पाहणे त्यांना आवडत नाही. पूर्णविराम.

चांगले आरोग्य त्यांना आवडत नाही. पूर्णविराम.

एखाद्याने यशस्वी होणे त्यांना आवडत नाही. पूर्णविराम.

यादी लांबलचक आहे. तेव्हा तुम्हाला या तथ्याप्रति जागरूक झाले पाहिजे की हे शत्रू निश्चितच तिथे वाढत नाहीत जिथे चांगुलपणा असतो.

या शत्रूंच्या प्रभावापासून सुटका करून घेण्यासाठी तुम्हाला आधी त्यांच्या दुर्बलता शोधून काढाव्या लागतील. तुमचा कट्टर शत्रू—भय, याच्या दुर्बलता कोणत्या आहेत?

ताजी, मोकळी हवा ही भयासाठी विष असते. म्हणून सद्‌गुण वैभवाच्या ताज्या, मोकळ्या हवेत तुम्ही जर श्वास घेतला, तर हे भय तडफडेल, भीतीने मागे सरेल आणि निष्प्राण होऊन जाईल. तुम्ही सद्‌गुण वैभवाचा पावन अग्नी जर चेतवला, तर त्याच्या नृत्य करणाऱ्या ज्वाळांमध्ये भय जळून खाक होईल.

भयाला लख्ख प्रकाशात राहायला आवडत नाही. म्हणून ध्यान करा आणि त्यावर आत्म्याचा प्रकाश टाका, मग तेथून पळ काढण्याखेरीज कोणताच पर्याय त्याच्याकडे उरणार नाही.

भयाला कुटुंबियांचा व मित्रांचा गोड आधार आवडत नाही. म्हणून तुम्हाला ज्या भयाने जखडल्यासारखे वाटते आहे, त्याच्याविषयी तुमच्या प्रियजनांशी बोला. भय मागच्या दाराने पळून जाईल.

भयाला मंत्राची शक्ती आवडत नाही. म्हणून मंत्रजप करा. मंत्राच्या प्रकाशाला त्याचे अस्तित्वच नाहीसे करू द्या.

ही निवड तुमची आहे, की तुम्ही स्वतःच्या बोधक्षेत्रात कोणत्या गोष्टीला उच्च स्थान देता. ही निवड तुमची आहे, की तुम्ही कोणत्या गोष्टीला स्वतःचे अवधान आणि स्वतःची ऊर्जा देण्यायोग्य समजता. तुम्ही भयाला जर उच्च स्थान दिले नाही, तर ते तुमच्यावर राज्य करू शकणार नाही. ते तुमचा दुःशासक बनू शकणार नाही.

हे त्या प्राणीजीवांप्रमाणे आहे ज्यांना हिंसक किंवा प्राणघातक मानले जाते, उदाहरणार्थ—साप, विंचू, शार्क मासा. तुम्ही त्यांच्यावर जर समोरून वार केलात तर ते तुम्हाला दंश करतील, चावतील. ते तुमच्यावर आक्रमण करतील, तुम्हाला मारूनही टाकतील. पण तुम्ही जर त्यांना एखाद्या प्रचंड धोक्याप्रमाणे वागवले नाही, तुम्ही जर त्यांच्याप्रति आक्रमक बनला नाहीत, त्यांच्या अस्तित्वाप्रति तुम्ही जागरूक तर असाल, पण जर तुम्ही कोणतीही अविचारी प्रतिक्रिया दिली नाही, तर ते तुमच्यात रुची दाखवणार नाहीत. ते तुमच्या मागे येणार नाहीत. ते आपापले काम करत राहतील, आणि तुमच्या वाटेला जाणार नाहीत.

श्वास घ्या. दीर्घ श्वास घ्या.
प्रश्वास सोडा. दीर्घ प्रश्वास सोडा.

भारतीय शास्त्रग्रंथांमध्ये आणखी एक शब्द आहे ज्याविषयी मला तुमच्याशी बोलायचे आहे. तो शब्द आहे 'तपस्या'. तपस्या हा शब्द 'तपस्' या शब्दापासून उद्‌भवला आहे ज्याचा अर्थ आहे, 'उष्णता', 'ऊब', 'अग्नी' किंवा 'प्रकाश'. याचा अर्थ 'कडाक्याची थंडी' किंवा 'रखरखीत उन्हाळा' असादेखील आहे. तपस्या म्हणजे तपश्चर्येची उष्णता आहे, अनुशासनाचा अग्नी आहे, ज्याद्वारे अशुद्धी आणि नकारात्मक प्रवृत्ती जळून भस्मसात होतात.

ऋषी पतंजली आपल्या योगसूत्रात म्हणतात :

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः॥

तपस्येचे फळ आहे, अशुद्धींचा क्षय करून
शरीराच्या विविध इंद्रियामध्ये पूर्णत्व स्थापित करणे.

तपस्या ही नेहमीच सहज-सोपी असते असे नाही. त्याग नेहमी रुचकर वाटेलच असे नाही. मनाला अहितकारी दिशेने धावण्यापासून रोखणे सोपे नसते किंवा भावसंवेगांच्या आहारी जाण्यापासून स्वतःला दूर ठेवणेही सोपे नसते.

याच कारणास्तव ऋषिमुनी तपस्येच्या ‘उष्णते’विषयी किंवा ‘अग्नी’विषयी सांगतात.

त्याचबरोबर, याचा अर्थ असा नव्हे की तपस्या ही अत्यधिक जटिल किंवा कठीण असावी. मी असे शिकवले आहे की, तपस्या ही हळुवारपणे नव्या दिशेकडे वळणेदेखील असू शकते. हा एक मार्ग आहे स्वतःला वर्तमानात आणण्याचा आणि आपल्या दृष्टीकोनात, गोष्टींना सामोरे जाण्याच्या आपल्या पद्धतीत, आपल्या विचारांच्या स्वरूपात परिवर्तन घडवून आणण्याचा.

म्हणून, माझ्या प्रियजनांनो : तुम्हाला जर असे आढळून आले की तुमचे भावसंवेग आता पराकाष्ठेला पोहोचले आहेत, तुम्हाला जर असे जाणवू लागले असेल की या भावसंवेगांना सहन करणे आता अशक्य आहे, तर त्या चमचमणाऱ्या, पोषक प्रज्ञानाचा शोध घ्या जे तुम्हाला आधार देईल.

स्वतःला विचारा :

> या क्षणी कोणती शिकवण मला मदत करेल?
>
> कोणता शब्द आहे ज्याला मी धरून ठेवू?
>
> कोणते वाक्य मला तो रस देईल ज्याची मला गरज आहे?

बृहदारण्यकोपनिषदात म्हटले आहे : अहं ब्रह्मास्मि. “मी ब्रह्म आहे.”

> बाबा मुक्तानंद म्हणतात सोऽहम्, “मी ‘तो’ आहे.”

> धर्म, लोकांना हा बोध ठेवायला शिकवतात : “देव माझे रक्षण करतो आहे.”

> सिद्धयोग मार्गावर श्रीगुरूंच्या कृपेचे आवाहन केले जाते.

या समयी, माझी इच्छा आहे की तुम्ही आपला स्वतःचा अभ्यास करावा. तुम्ही स्वतःची अशी प्रेरणादायी वाक्ये तयार करू शकता आणि ती लिहू शकता. तुम्ही अशा एखाद्या ज्ञानवर्धक वाक्याची रचना करू शकता किंवा असे वाक्य निवडू शकता की तुम्ही ते वाचल्यावर, ते ऐकल्यावर, तुमचे संपूर्ण अस्तित्व तणावमुक्त होऊन जाईल. तुमचा श्वास एका सुंदरशा नदीप्रमाणे वाहू लागेल. जे काही सोडून देण्याची गरज आहे ते आपोआप सुटत असल्याचे तुम्ही अनुभवाल. तुम्ही अगदी आरामदायक स्थितीत असाल आणि तुम्ही जाणाल की तुम्ही सुरक्षित आहात.

तुमच्या अंतःप्रज्ञेतून, तुमच्या हृदयाच्या गहन स्थानातून स्फुरणाऱ्या या वाक्यांना परमात्म्याचे तेज लाभो.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

स्वतःशी संवाद साधा.

स्वतःला सांगा :

मी संरक्षित आहे.

माझा विचार येतो आहे.

माझा स्वीकार केला गेला आहे.

मी प्रेमास पात्र आहे.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

जगातील अनेक भागांमध्ये एक म्हण प्रचलित आहे. *भगवंतावर विश्वास ठेवा, आणि आपल्या उंटाला दावणीला बांधा.* तुम्ही शिकवणींचा आधार जेव्हा घ्याल, तेव्हा तो जागरूकतेने घ्या. असे म्हणू नका, “अरे, कृपा सगळे काही सांभाळून घेईल.” शिकवणी फलीभूत व्हाव्यात यासाठी तुम्ही तुमचे काम केलेच पाहिजे.

होय, कृपा उपलब्ध आहे.

होय, कृपा शक्तिशाली आहे.

होय, कृपा महान आहे.

त्याचबरोबर, स्वतःलाही उपलब्ध ठेवा.

आणि ते कसे?

स्वतःला मजबूत बनवून.

स्वतःला महान बनवून.

तुमच्यात आणि कृपेमध्ये जेव्हा एकलयता असते, तुम्ही जेव्हा एकत्र असता, तेव्हाच तुम्ही एक सुरक्षित आश्रयस्थान निर्माण करू शकता.

मी तुम्हाला एक गोष्ट सांगू इच्छिते. सन् १९९९मध्ये मी माझ्या एका टीचिंग्स् व्हिझिटच्या दरम्यान सॅन्टा क्लारा, कॅलिफोर्निया येथे होते. त्या वेळी मी त्या वर्षीचा माझा संदेश प्रदान केला होता,

“स्वर्णिम मन, स्वर्णिम जीवन.” हा संदेश मी जेव्हा दिला तेव्हा मी संत कबीरांचे हे भजन गायले होते, *‘नाचो रे मेरो मन मत्त होए! प्रेम को राग बजाए, रैन दिन शब्द सुनै सब कोई।’*

काही कालावधीनंतर मी दुसऱ्या एका सत्संगात दर्शन देत होते. एका तीन वर्षीय मुलाची आई माझ्या आसनाजवळ आली आणि म्हणाली, “गुरुमाई, मला तुम्हाला काही सांगायचे आहे. कृपया राग मानू नका, पण. . . माझ्या मुलाला सतत फक्त ‘नाचो रे!’ हेच भजन ऐकायचे असते. आम्ही पुन्हापुन्हा, पुन्हापुन्हा ते ऐकले आहे. आमची सी.डी. पूर्णपणे खराब झाली आहे! मी ते भजन ऐकून फार कंटाळले आहे. ते भजन सतत ऐकून मी कंटाळले आहे.”

तिने जेव्हा मला हे सांगितले, तेव्हा मी खूप हसले, खूप हसले, खूप हसले.

अगदी त्याच दरम्यान मला एका नवयुवतीचे पत्र मिळाले जी अंथरूणाला खिळून होती. आपल्या पत्रामध्ये तिने लिहिले होते की, केवळ एकाच गोष्टीने तिला मानसिकरित्या संतुलित ठेवले होते आणि तिच्यासाठी वेदना सुसह्य झाल्या होत्या; आणि ती गोष्ट होती, ‘नाचो रे’ हे भजन ऐकणे. या भजनाचे स्वर हीच एकमेव गोष्ट होती जिने तिला शांती प्रदान केली होती आणि असे आश्वासन दिले होते की, सर्वकाही ठीक होईल.

माझ्या संपूर्ण आयुष्यात हे असेच घडत आले आहे. मी जे करते, ते कधीकधी लोकांना आवडते, तर कधीकधी आवडत नाही. मी जे शिकवते, ते कधीकधी लोकांना आवडते, तर कधीकधी आवडतही नाही. मला ही उत्कृष्ट संधी मिळाली आहे, अलिप्ततेचा विकास करण्याची आणि इतरांनी केलेल्या टीकांचा स्वतःवर परिणाम न होऊ देण्याची. जे एकासाठी परिणामकारक असते, ते कदाचित दुसऱ्यासाठी नसते—पण याचा अर्थ असा नव्हे की मी जे सत्कार्य करते आहे, त्याबाबत मी शंका घ्यावी.

त्याचबरोबर, मी माझ्या कानांना हत्तीच्या कानांप्रमाणे बनवू शकते. लोक काय म्हणत आहेत हे मी ऐकू शकते आणि समजू शकते की ते कोणत्या स्थितीत आहेत. कारण प्रत्येक जण वेगवेगळ्या समयावधीमध्ये आणि वेगवेगळ्या ठिकाणी असतो आणि मानसिक रूपाने वेगवेगळ्या स्थितीत असतो. प्रत्येक जण विकासाच्या भिन्न स्तरावर असतो. प्रत्येकाचा शिकण्याचा आलेख वेगवेगळा असतो, गती वेगवेगळी असते.

हा इतका व्यक्तिगत प्रसंग मी तुम्हाला का सांगते आहे? असे प्रोत्साहन देण्यासाठी की *तुम्ही* कणखर बना. तुम्हाला आमंत्रित करण्यासाठी की *तुम्ही* मजबूत बना.

तुम्ही जर कधी इच्छा बाळगली असेल की, इतरांनी केलेल्या टीकांचा स्वतःवर परिणाम होऊ न देण्याचा विकास तुम्हाला करायचा आहे, जेणेकरून तुम्ही जीवनातील अशांतीला सामोरे जाण्यास अधिक सक्षम बनाल, तर ही वेळ अगदी तेच करण्याची वेळ आहे. स्वतःच्या स्तंभाशी परिचित व्हा. स्वतःच्या उद्देशाविषयी दृढनिश्चयी बना.

तुम्ही कोण आहात हे जाणून घ्या आणि तुम्ही जे शिकता त्याचा उपयोग दुसऱ्यांना मदत करण्यासाठी करा.

विज्ञानभैरव यामध्ये एक सुंदर श्लोक आहे ज्यामध्ये म्हटले आहे :

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात्।
आनन्दमुद्गतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत्॥

प्रदीर्घ कालावधीनंतर तुम्ही जेव्हा आपल्या प्रिय मित्राला भेटता,
तेव्हा तुम्हाला महान, व्यापक, उल्लसित आनंदाची अनुभूती होते.
एकाग्रचित्त होऊन आनंदाच्या या स्रोतावर ध्यान करा.
स्वतःला या आनंदात तोपर्यंत तल्लीन होऊ द्या,
जोपर्यंत तुमचे मन त्या आनंदात पूर्णपणे आणि सर्वतोपरी
विलीन होत नाही.

हीच वेळ आहे, साक्षीभावाचा अभ्यास करण्याची. मनातल्या मनात अशी कल्पना करा की दीर्घकाळ न भेटलेल्या आपल्या मित्राला तुम्ही भेटत आहात, आणि तो मित्र आहे, तुम्ही स्वतः.

हा भला मित्र कसा आहे?

अंतरी जा. आत्म-अन्वेषण. स्वतःला जाणून घ्या.

श्वास घ्या. दीर्घ श्वास घ्या.
प्रश्वास सोडा. दीर्घ प्रश्वास सोडा.

ज्याप्रमाणे, एखाद्या डॉक्टरकडे किंवा नर्सकडे तुम्ही जेव्हा जाता, तेव्हा तुमच्या शरीराची स्थिती कशी आहे हे माहीत करून घेण्यासाठी ते तुमच्या नाडीचे ठोके तपासतात, अगदी त्याचप्रमाणे तुम्हीसुद्धा दररोज स्वतःच्या मानसिक आणि भावनिक घडामोडींची तपासणी करत राहिले पाहिजे. ही तपासणी तुम्ही दररोज केलीच पाहिजे.

स्वतःची तपासणी करा.

कृतज्ञतेचा उदय होतो आहे का?

क्रोध आपले डोके वर काढतो आहे का?

गोडवा उदित होतो आहे का, की कडवटपणा झिरपतो आहे?

तुमच्या मानसपटलावर सुंदर विचार तरंगत आहेत,
की एकामागून एक नकारात्मकता डोके वर काढत आहेत?

तुम्ही तुमच्या अंतरातील कार्यकलाप पुन्हा सुव्यवस्थित करू शकत आहात का,
जेणेकरून तुम्ही स्वतःची चांगली संगती पुन्हा निर्माण करू शकाल?

श्वास घ्या. दीर्घ श्वास घ्या.
प्रश्वास सोडा. दीर्घ प्रश्वास सोडा.

मी एक अगदी मजेदार किस्सा तुम्हाला सांगू इच्छिते. काही वर्षांपूर्वी मी आश्रमातील युवकांना एकमेकांशी इंग्रजीचा एक विशेष वाक्यांश बोलताना ऐकले. तो वाक्यांश होता—“YOLO,” ‘योलो!’

म्हणून एक दिवस मी त्यांना विचारले, “योलो काय आहे?”

यावर ते मला म्हणाले, “गुरुमाई! तुम्हाला माहीत नाही का की, योलो काय आहे? योलो म्हणजे *यू ओनली लिव्ह वन्स,* तुम्ही फक्त एकदाच जीवन जगता.”

ते जेव्हा मी ऐकले, तेव्हा मला वाटले, “हे युवक जर खरोखर या तत्त्वावर विश्वास ठेवत असतील, आणि त्याचे पालन करत असतील, तर ते हे सुनिश्चित करतील की ह्या जगाला आणि यातील प्रत्येकाला एक चांगले जीवन जगण्याचे महद्‌भाग्य प्राप्त व्हावे.”

तेव्हा आज मी तुम्हाला सांगते आहे की तुम्ही या तत्त्वानुसार जगा.

“पुढच्या जन्मी मी महान असे काहीतरी करेन, पुढल्या जन्मी मी आणखी चांगली व्यक्ती बनेन,” असा विचार करण्याऐवजी, ती महान कार्ये आत्ताच का करू नयेत?

जशी व्यक्ती बनण्याची तुम्हाला नेहमीच इच्छा होती, ती व्यक्ती *याच* जन्मात का बनू नये?

तुम्ही कोणाची वाट पाहत आहात?

तुम्ही कशाची वाट पाहत आहात?

बाबा मुक्तानंदांचा विशिष्ट संदेश आहे :

आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा.
आपल्या आत्मस्वरूपाची पूजा करा.
आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा.
तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो.

तुम्ही जेव्हा एकमेकांपासून अंतर राखून राहाल, तेव्हा हा संदेश स्मरणात ठेवा. हे जाणा की तुम्ही जेव्हा या संदेशाचा अभ्यास करत आहात, त्याच वेळी इतर सिद्धयोगीदेखील याच विशिष्ट संदेशाचा अभ्यास करत आहेत. हा संदेश कशा प्रकारे तुमच्या अस्तित्वाच्या पेशींना आणि अणुरेणूंना पुन्हा सुसंगठीत करतो आहे याविषयी जागरूक राहा.

तुम्ही जर अशी व्यक्ती असाल जी असा विचार करते की, तुम्हाला ध्यानात खरेखुरे अनुभव येत नाहीत, तर ती व्यक्ती बना जिला सिद्धयोगाच्या शिकवणी शिकण्यात आणि त्यांचे अध्ययन करण्यात अतिशय गोडी आहे. आत्म-अनुध्यान.

बाबा मुक्तानंदांच्या संदेशाला तुमच्या अस्तित्वामध्ये एक आध्यात्मिक क्रांती घडवून आणू द्या.
श्वासाची गतिशीलता.
शक्तीची गतिशीलता.
कृपेची गतिशीलता.
तुमच्या साधनेतील गतिशीलता.

डब्ल्यू. एच. ओ., विश्व स्वास्थ्य संघटनेने एक जनादेश जारी केला आहे की मानवजातीला वाचवण्यासाठी प्रत्येकाने घरातच राहावे आणि सुरक्षित राहावे. या जनादेशाचे पालन करत असताना, कदाचित तुम्हाला असे वाटेल की, तुम्ही निराधार झाला आहात. तुम्हाला कदाचित असे वाटेल की, तुम्हाला घरी बसून राहण्याची शिक्षा मिळाली आहे. की तुम्ही अडकून पडला आहात. असाहाय्य. भविष्यहीन. दिशाहीन. अनभिज्ञ. . . आणखी न जाणो काय-काय.

आणि असेही असू शकते की, तुमच्यातील काही जण त्या लोकांविषयी चिंता करत असतील जे बेघर आहेत आणि दारिद्र्याने ग्रस्त आहेत आणि खेड्यापाड्यातील तसेच समाजातील त्या लोकांविषयी चिंता करत असतील, ज्यांना योग्यरितीने हे सांगितले गेलेले नाही की, आजकाल काय घडते आहे.

शक्तीचा ऱ्हास करणाऱ्या या भावसंवेगावर विजय मिळविण्याचा मार्ग तुम्ही शोधलाच पाहिजे. ही प्रत्येक व्यक्तीसाठी एक प्रक्रिया असेल, सातत्याने चालू असलेले एक कार्य असेल.

स्वतःसोबत आणि दुसऱ्यांसोबत सबुरी ठेवा.

त्यांना मदतीचा हात द्या, जे या वैश्विक महामारीला समाप्त करण्याचे उपाय शोधत आहेत.

तुमच्या आसपास असणाऱ्या त्या सर्वांना साहाय्य करा, जे अशा आश्वासनाची अपेक्षा करत आहेत की, विचारवंत, बुद्धिमान आणि काळजी घेणारे लोक शांती प्रस्थापित करण्यासाठी जे-जे करता येईल ते सर्वकाही करत आहेत.

ज्या कोणत्या रीतीने तुम्ही करू शकता, त्यानुसार आपल्या आसपासच्या त्या लोकांना साहाय्य करा ज्यांना भोजनाची आणि मूलभूत जीवनावश्यक गोष्टींची गरज आहे.

या वेडगळ, माथेफिरू जगात—या अंधेरनगरी जगात, ज्यामध्ये आपण आता या समयी राहत आहोत, मानवतेप्रति आपले व्यक्तिगत उत्तरदायित्व पार पाडा.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

श्वास घ्या. दीर्घ श्वास घ्या.
प्रश्वास सोडा. दीर्घ प्रश्वास सोडा.

आज मी या विषयावरील माझे विचार तुम्हाला सांगितले आहेत आणि माझ्या शिकवणी तुम्हाला दिल्या आहेत, ज्या तुम्हाला अज्ञातातून मार्ग शोधण्यास मदत करतील.

ईस्टर सुखमय होवो. ईस्टर रविवार पुनर्जन्माचे आणि नूतनीकरणाचे प्रतीक आहे.

श्वास घ्या. दीर्घ श्वास घ्या.
प्रश्वास सोडा. दीर्घ प्रश्वास सोडा.

अत्यंत प्रेमाने आणि अत्यंत सन्मानाने आपल्या सर्वांचे हार्दिक स्वागत.

सद्गुरुनाथ महाराज की जय!

©२०२० एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.