सद्‌गुणांसंगे नृत्य करा,
तुमच्या हृदयाचा चांगुलपणा बाहेर झगमगू द्या

१ जून, २०२५

आत्मीय वाचक,

‘आनंदमय जन्मदिवस’ महिन्याच्या शुभेच्छा!

श्री मुक्तानंद आश्रमात मी जिकडे पाहते, तिकडे असे वाटते की, प्रत्येक नवे फूल, प्रत्येक फांदी आणि आकाशातील प्रत्येक ढग *चमकतो* आहे. निसर्ग जे काही प्रकट करतो आहे, त्याचे अद्वितीय सौंदर्य न्याहाळताना माझे डोळे त्याचा आनंद उपभोगत आहेत. निसर्गाच्या श्वासात निहित असलेली सूक्ष्मता अनुभवताना माझे हृदय हर्षित होते आहे.

काही दिवसांपूर्वीच, सोमवार, २६ मे या दिवशी, जेव्हा बाबा मुक्तानंदांच्या जन्मदिवसाच्या महिन्याची सांगता होत होती आणि श्रीगुरुमाईंच्या जन्मदिवसाचा महिना सुरू होणारच होता, तेव्हा आश्रमाच्या परिसराच्या वरील आकाशात एक मंत्रमुग्ध करणारे इंद्रधनुष्य दिसले. त्याचे रंग इतके तेजस्वी आणि ठळक, इतके गडद होते की, काही तासांनी जरी मी परत बाहेर जाऊन आकाशाकडे पाहिले असते, तरी आकाशात त्याची छाप पाहून मला आश्चर्य वाटले नसते. ते इंद्रधनुष्य पूर्ण पंचेचाळीस मिनिटे आकाशात तसेच राहिले आणि त्याचे एक प्रतिबिंब ज्याला मी ‘इंद्रधनुष्याची प्रतिछाया’ म्हणेन, तेदेखील दिसले. मी माझ्या एका मैत्रिणीसोबत ते इंद्रधनुष्य पाहत होते, तेव्हा तिने मला सांगितले की, श्रीगुरुमाई एकदा तिला म्हणाल्या होत्या : “इंद्रधनुष्याच्या दुसऱ्या टोकावर प्रकट होणाऱ्या प्रचलित सुवर्णपात्राची वाट पाहण्यात वेळ वाया घालवू नकोस. तुला इंद्रधनुष्यावर *स्वार* व्हायचे आहे—आणि त्याच्या प्रत्येक रंगाचा आनंद घ्यायचा आहे.”

तर, आपण *आनंदमय* उत्सवाच्या महिन्यात येऊन पोहोचलो आहोत [आणि हा माझा सर्वात आवडता महिनादेखील आहे]. आणि आपण अलीकडेच एका *भव्य* उत्सवाचा महिना साजरा केला आहे. निसर्ग या गोष्टीची पुष्टी करतो आहे की, इंद्रधनुष्य ज्या प्रकारे आकाशाच्या या टोकापासून त्या टोकापर्यंत पसरलेले असते, त्याच प्रकारे एक प्रतीकात्मक इंद्रधनुष्य समयाच्या दोन टोकांच्या मध्ये व्यापलेले आहे.

म्हणून, आपल्या श्रीगुरूंनी सिद्धयोग मार्गावर उत्सव साजरा करण्याविषयी आपल्याला जे शिकवले आहे, त्याचे स्मरण करणे चांगले आहे.

गुरुमाईंनी नेहमी याविषयी सांगितले आहे की, सिद्धयोग मार्गावर, पवित्र वातावरणाची निर्मिती करण्याची, वातावरणात सदैव स्पंदित होणारे मांगल्य ओळखण्याची आणि त्यात स्वतःला निमग्न करण्याची जी कोणती संधी आपल्याला मिळते, तिचा आपण लाभ घेतो—मग ती संधी दररोजच्या जीवनातील एखाद्या सामान्य दिवशी मिळालेली असो वा एखाद्या विशेष, महोत्सवाच्या दिवशी [जसे की 'आनंदमय जन्मदिवसा'च्या दरम्यान]. गुरुमाई शिकवतात की, प्रत्येक दिवस हा आपल्याला उत्सव साजरा करण्याचे एक कारण देत असतो. प्रत्येक दिवस भगवंताचा दिवस असतो. म्हणूनच, जेव्हा आपण भगवंतावर आपले लक्ष पुन्हा केंद्रित करतो, जेव्हा आपण श्रीगुरूंचा सन्मान करतो, जेव्हा आपण आपल्या सिद्धयोग अभ्यासांप्रति पुन्हा वचनबद्ध होतो, तेव्हा आपण आपल्यासमोर उपलब्ध असलेला समय हा *मंगलमय* समय बनवतो. कोणताही समय हा हृदयाला त्याच्या मूळ स्थितीत आणण्यासाठी सर्वथा योग्य समय बनतो.

हेच प्रज्ञान आपल्या बोधात धारण करून आपण वर्ष २०२५साठी असलेल्या श्रीगुरुमाईंच्या संदेशाचा अंगीकार करत आहोत : *तुमचा वेळ हा तुमच्यासाठी लाभप्रद बनवा.*

आता, आपण हृदयाला त्याच्या मूळ स्थितीत आणणे म्हणजे काय याबद्दल विचार करू.

याविषयी माझी काय समज आहे ते ऐकायला तुम्हाला आवडेल का?

मी हे अशा प्रकारे मांडेन. काल, माझ्याकडे नामसंकीर्तनासाठी वेळ होता. आज, मी नामसंकीर्तन करण्यासाठी वेळ काढीन. उद्या, पुन्हा नामसंकीर्तन करण्याची मी उत्सुकतेने वाट पाहीन. मला ठाऊक आहे की, एका आठवड्यानंतर, मी नामसंकीर्तन करण्यासाठी उत्कंठित असेन. एका महिन्यानंतर, माझ्या बोधात हे *निश्चितपणे* असेल की, नामसंकीर्तन करणे किती हितकारक आहे. पुन्हापुन्हा अभ्यास करून मी स्वतःला याचे स्मरण करवून देत राहीन की, नामसंकीर्तनामध्ये किती शक्ती आहे.

अशा प्रकारे, नामसंकीर्तन करण्यासाठी वेळ हा नेहमीच असतो. किंवा, अधिक नेमकेपणाने सांगायचे झाल्यास, आपण नामसंकीर्तन करण्यासाठी नेहमीच वेळ *काढू शकतो.* त्याचप्रमाणे, आपण ध्यान करण्यासाठी वेळ काढू शकतो. आपण श्रीगुरूंचे दर्शन घेण्यासाठी स्वतःला एकाग्र करू शकतो. आपण श्रीगुरूंच्या शिकवणींचे वाचन व त्यांवर चिंतनमनन करण्यासाठी स्वतःला तयार करू शकतो. आपण मौनाच्या मखमली अनुभूतीचा आनंद घेण्यासाठी वेळ निर्माण करू शकतो. आपण आतुरतेने या

गोष्टीची वाट पाहू शकतो की, आपण जपयात्रेला केव्हा जाऊ म्हणजे मंत्रजप करतकरत आपण केव्हा चालायला जाऊ. आपण शास्त्रग्रंथांमध्ये सांगितल्यानुसार ठरावीक समयी प्रार्थना करू शकतो—किंवा आपल्याला इच्छा होईल त्या वेळी आपण प्रार्थना करू शकतो. आपण हे समजू शकतो की, दक्षिणेचा अभ्यास करण्यासाठी प्रत्येक समय हा चांगलाच समय असतो. आपण या गोष्टीचा स्वीकार करून स्वतःला सेवेसाठी समर्पित करू शकतो की, सेवार्पण करण्यासाठी आपल्याला कितीही वेळ जरी मिळाला, तरी वास्तवात तो कधीही *पुरेसा* नसतो. हे आपले सद्भाग्य आहे.

आणि कृपेचे आवाहन करण्याविषयी चर्चा करायची का? यासाठी वेळ काढण्याची इच्छा तर आपल्याला निश्चितच असते. गुरुमाईंच्या कृपेशी निगडित प्रत्येक गोष्ट मला आवडते. त्यांची कृपा सदैव उपस्थित आहे, तरीदेखील असे काही क्षण असतात, ज्यावेळी आपल्याला कृपेची विशेष जाणीव होते—जणूकाही ती एक अलौकिक सुगंध आहे, जो अचानक आपल्या चहूबाजूंना दरवळतो, जणूकाही ती स्वच्छ, निर्मळ प्रकाश आहे, जो आपल्या अस्तित्वाला स्वर्णिम तेजाने व्यापून टाकतो. गुरुमाईंच्या कृपेचे आवाहन करण्याची कोणतीही संधी तुम्ही मला द्या आणि मी त्यासाठी नेहमीच तत्पर असते.

आणि, सगळ्यांसाठी सर्वश्रेष्ठ कामना करणे तसेच जगाला आशीर्वाद देणे याविषयी चर्चा करायची का? साधेपणा आणि वैचित्र्याने भरलेले हे जग, परिपूर्णता आणि विरोधाभासाने भरलेले असल्यासारखे वाटणारे हे जग म्हणजे एक अशी अनिवार्य स्थिती आहे जिच्यामध्ये आपण जगत आहोत. या जगात राहत असताना आपण आपली भूमिका पार पाडायला नको का? एकोपा असलेल्या जगाची रचना करण्यासाठी ज्या कशाची आवश्यकता असते, ते सर्वकाही आपल्या अंतरीच आहे. म्हणून, जेव्हाजेव्हा आपण नामसंकीर्तन करू किंवा जेव्हाजेव्हा आपण ध्यान करू वा सेवा अर्पण करू, तेव्हातेव्हा आपण ते उदार हृदयाने करावे, आपण या समजुतीसह ते करावे की, आपल्या सभोवतालच्या प्रत्येकाचा आणि प्रत्येक वस्तूचा आपल्या साधनेच्या फळात वाटा असतो.

इथे या सर्व अभ्यासांचा उल्लेख करण्याचे मुख्य तात्पर्य हे आहे की, आपण *दृढ संकल्पासह, उद्देश्यपूर्णरीत्या* आपल्या समयाचा उपयोग करू शकतो. माझ्या स्वतःच्या जीवनात ही गोष्ट माझ्यासाठी महत्त्वाची ठरली आहे. माझा जेव्हा जन्म झाला, जवळपास तेव्हापासून माझे आईवडील सिद्धयोग मार्गाचे अनुसरण करू लागले होते, तथापि मी स्वतः एक साधिका तेव्हा बनले, जेव्हा मी मोठी झाल्यावर प्रौढावस्थेत प्रवेश केला. माझ्या अंतरी ही प्रबळ प्रेरणा जागृत झाली की, माझ्यापाशी एक उद्देश असायलाच हवा, या ग्रहावर मला जो समय दिला गेला आहे, त्यामध्ये मी असे काहीतरी करावे जे *महत्त्वपूर्ण* असेल. आता, इतक्या वर्षांपासून सिद्धयोग मार्गाचे अनुसरण केल्यानंतर,

श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींचे अध्ययन केल्यानंतर तसेच दीर्घकालीन सिद्धयोगींकडून सल्ला मिळाल्यानंतर मला असे वाटते की, माझा उद्देश काय आहे याविषयी पुरेसे ज्ञान मला मिळाले आहे. सरतेशेवटी, आता माझा या गोष्टीवर ठाम विश्वास आहे की, मी या-ना-त्या गोष्टींवर माझा वेळ व्यर्थ घालवत नाही; मी एका अधिक महान उद्देशाच्या दिशेने माझ्या वेळेचा उपयोग करते आहे.

उदाहरणार्थ, कृतज्ञतेचा विकास करण्याविषयी विचार करा. कारण, हीच ती गोष्ट नव्हे का जिचा अनुभव आपल्याला सिद्धयोग मार्गाचे अनुसरण करताना येतो? हाच तो उद्देश नाही का, ज्याच्यासाठी आपण आपल्या हृदयाला त्याच्या मूळ स्थितीत आणतो आणि प्रत्येक क्षणाला एका उत्सवाचे रूप देतो? आपण असे करतो, जेणेकरून *कृतज्ञतेचा* अनुभव आपल्याला प्रकट करता यावा—आपल्यापाशी जे आहे त्या सर्व गोष्टींसाठी कृतज्ञता, आपण जे काही करू शकतो त्यासाठी कृतज्ञता, आपण जे आहोत त्यासाठी कृतज्ञता, आणि आपल्या आवतीभोवती जे आहेत त्यांच्यासाठी कृतज्ञता. मी माझ्या जीवनातील अनेक गोष्टींसाठी कृतज्ञ आहे आणि विशेषतः माझ्या आईवडलांप्रति ज्यांनी सिद्धयोग मार्गाशी माझा परिचय करविला.

मी आणखी काही वेळ कृतज्ञता या सद्‌गुणावर चर्चा सुरू ठेवू इच्छिते. कृतज्ञतेविषयी जी उद्‌बोधक गोष्ट आहे, ती म्हणजे, पाण्याच्या थेंबासारख्या एका इवल्याशा गोष्टीनेदेखील तुमच्या अंतरी कृतज्ञता जागृत होऊ शकते अथवा विशाल, भव्य महासागरदेखील तुमच्या अंतरी कृतज्ञतेचा भाव जागृत करू शकतो. तरीदेखील, तिचा रस, तिचे सार मात्र तेच असते. दोन्ही परिस्थितींमध्ये तिचे सामर्थ्य हे तितकेच असते. आपण जेव्हा कृतज्ञता अनुभवत असतो, तेव्हा आपल्याला आणखी काहीही नको असते आणि ही गोष्ट तेव्हादेखील लागू होते, जेव्हा आपण एखाद्या अतिशय साध्या, अतिशय सामान्य दिसणाऱ्या, लहानशा आणि क्षणभंगुर गोष्टीची प्रशंसा करत असतो. कारण खरे सांगायचे झाल्यास, कृतज्ञता आपल्याला हृदयाच्या अंतरतम गुफेपर्यंत घेऊन जाते. आणि एकदा का आपण तिथे, हृदयात पोहोचलो की कृतज्ञता आपल्यासमक्ष भगवंताच्या प्रेमाची अनुभूती प्रकट करते.

***

सिद्धयोग मार्गावरील शिष्य या नात्याने, आपल्या श्रीगुरूंकडून आपल्याला अनंत कृपा आणि आशीर्वाद प्राप्त होतात. या सगळ्याच्या विस्तीर्णतेचे आणि त्याच्या सखोलतेचे वर्णन करणे अशक्य आहे, श्रीगुरूंची कृपा किती असंख्य रूपांनी व पद्धतींनी प्रकट होते याचे वर्णन करणे अशक्य आहे. तरीदेखील, एक लेखिका म्हणून, मी ठामपणे असे सांगू इच्छिते की, गुरुमाईंचे शब्द म्हणजे ती अमूल्य भेट आहे, ते अत्यावश्यक आशीर्वाद आहेत, जे त्यांनी आपल्याला प्रदान केले आहेत. लिखित आणि

मौखिक रूपातील त्यांच्या शिकवणी. माझ्या मागील पत्रात, मी सांगितले होते की, श्रीगुरूंच्या शिकवणीच चिरकालीन आहेत, स्थायी आहेत आणि सरतेशेवटी त्यांचेच महत्त्व सर्वोपरी आहे. गुरुमाईंच्या शिकवणींद्वारेच भविष्यातील पिढ्यांचे लोक गुरुमाईंच्या कृपेचा अनुभव घेत राहतील. होय, अर्थातच, ही कृपा ते तितक्याच प्रमाणात ओळखू शकतील आणि तिचा अनुभव घेऊ शकतील, ज्या प्रमाणात त्यांचे प्रयत्न असतील. परंतु या शिकवणी ग्रहण करून आणि यांच्याशी निगडित ज्या अनुभवांचा आपण लेखी स्वरूपात संग्रह करत आहोत, त्यांच्या माध्यमातून लोकांपाशी श्रीगुरुकृपेच्या शक्तीविषयी जाणण्याच्या असंख्य संधी असतील.

किती अद्‌भुत गोष्ट आहे की, या वर्षाच्या जानेवारी महिन्याच्या मध्यापासून ते मे महिन्यापर्यंत, आपल्याला ‘समयाच्या समक्ष’च्या अंतर्गत श्रीगुरुमाईंकडून शिकवणी प्राप्त झाल्या आहेत! या शिकवणी वर्ष २०२५च्या गुरुमाईंच्या संदेशाच्या आपल्या अभ्यासासाठी एक अनमोल आधार ठरल्या आहेत. आता जरी आपण जून महिन्यात असलो, जेव्हा *हा ग्रीष्मकाळ आहे, समारंभाचा समय आहे, पार्टी करण्याचा समय आहे, मोकळा समय आहे, उत्सव साजरा करण्याचा समय आहे,* आपण ही गोष्ट लक्षात ठेऊ या, सिद्धयोगाच्या शिकवणींचे आपले अध्ययन कधीही थांबत नाही. होय ना? ही आपली जगण्याची पद्धत आहे. किती सुंदर आहे हे. होय ना?

‘आनंदमय जन्मदिवसा’च्या महिन्यामध्ये, आपण ‘सद्‌गुण वैभव’शी संलग्न राहून, समय या विषयावरील श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणी व आपल्या जीवनातील समयाचे महत्त्व यावर अध्ययन सुरू ठेवू या. दिव्य सद्‌गुण.

सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटचा पुन्हा आरंभ झाल्यानंतर दोन वर्षांनी, वर्ष २०१३मध्ये, गुरुमाईंनी पहिल्यांदा या सद्‌गुणांच्या रूपात त्यांच्या शिकवणी प्रदान केल्या होत्या. त्या शिकवणी म्हणजे आपल्या श्रीगुरूंकडून आपल्यासाठी जन्मदिवसाचा उपहार होता, महिन्याच्या प्रत्येक दिवसाकरता एक उपहार. सिद्धयोग मार्गाचे अनुसरण करत असलेले आपल्यापैकी अनेक लोक तेव्हापासून या सद्‌गुणांचे अध्ययन व अभ्यास करत आहेत. ‘आनंदमय जन्मदिवसा’च्या अंतर्गत असलेले सद्‌गुण प्रत्येक वर्षी तेच असतात, ते आपल्याला संधी प्रदान करतात, जेणेकरून आपण या सद्‌गुणांविषयीची आपली समज अधिक परिष्कृत करावी, ती ठोस बनवावी. यात अपवाद आहे तो श्रीगुरुमाईंचा जन्मदिवस असलेल्या २४ जूनच्या सद्‌गुणाचा. दरवर्षी या दिवशी, गुरुमाई आपल्याला एक *नवीन* सद्‌गुण प्रदान करतात. ते जन्मदिवसाचे सरप्राइझ् असते—सद्‌गुणांच्या खजिन्यात आणखी एक असा सुखदायी व अद्भुत गुण, ज्यांचा विकास करणे आपण शिकत आहोत.

गेल्या काही वर्षांमध्ये, मी जेव्हा ‘आनंदमय जन्मदिवसा’च्या दरम्यान सद्‌गुणांसमवेत राहण्यासाठी वेळ दिला आहे, तेव्हा मला असे आढळून आले आहे की, प्रत्येक सद्‌गुण एक विशिष्ट मार्ग आहे, जो आपल्या हृदयापर्यंत जातो आणि त्याचे उद्‌गमस्थानदेखील तेच आहे. प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या अस्तित्वाच्या गहनतम स्थानाच्या तीर्थयात्रेवर जातो आणि मार्गात आपल्यासमक्ष येतात आंतरिक जगतातील परिचित तसेच आश्चर्यचकित करणारी वैशिष्ट्ये. कधीकधी आपल्याला असे काही आढळू शकते की जे आपल्याला आवडणार नाही, असे काही की ज्यामुळे आपल्याला त्रास होईल. काही हरकत नाही, आणि आपल्याला स्वतःशी हा संवाद सहजतेने करता आला पाहिजे—स्वतःला असे सांगताना दिलासा वाटला पाहिजे की, काही हरकत नाही, सर्वकाही ठीक आहे.

मी असे का म्हणते आहे? कारण अशा परिस्थितीतदेखील आपण स्वतःविषयी काहीतरी शिकत असतो. आणि आपण स्वतःविषयी *जे काही* शिकत असतो, ते उपयुक्त असते. मी एक उपमा देऊन हे समजावून सांगते. आपण एका यात्रेवर आहोत, ठीक आहे ना? या यात्रेत, नदी पार करताना आपल्या वाटेत दगडांची एक श्रृंखला येते. पण ते दगड काही एका सरळ रेषेत नसणार. आपल्याला हे पाहावे लागेल की, कोणते दगड घट्टपणे रुतलेले आहेत आणि कोणते दगड सैल आहेत, कोणत्या दगडांवर आपल्याला पाय ठेवायचा आहे आणि कोणत्या दगडांच्या बाजूने निघून जाणे सगळ्यात हिताचे ठरेल. आपल्या गंतव्यस्थानाच्या दिशेने पुढे जात असताना आपल्याला आपले पाय सतत घट्ट रोवून ठेवावे लागतील. यासाठी खूप धीर हवा. सुदैवाने, आपल्याकडे आपला सहयात्री म्हणून सद्‌गुण आहे. आपण चांगल्या संगतीत आहोत.

म्हणून, आपल्या सद्‌गुणांनी सशक्त होऊन आपण आपल्या हृदयाच्या गर्भगृहाच्या आणखी निकट पोहोचतो. [हा विषय थोडासा बाजूला सारून मला तुम्हाला हे विचारावेसे वाटते की, तुम्ही कधी तुमच्या हृदयावर हात ठेवून स्वतःशीच हे मान्य करता का की, तुमच्यापाशी एक चांगले हृदय आहे?]

आणि अखेरीस जेव्हा आपण हृदयाच्या त्या पवित्र स्थानी पोहोचतो, तेव्हा आपण तेथील विपुल वैभवात विसावतो व त्याचा आनंद घेतो. आणि मग—आपण पुढे वाटचाल करत राहतो. तुम्ही पाहत आहात की, हा मार्ग पुढे जातच राहतो, आपल्या हृदयापासून सुरू होऊन बाह्य जगाकडे जाणारी ही सरळ रेषा आहे. आणि हे महत्त्वाचे आहे, कारण याच्यामुळेच तर आपला प्रामाणिकपणा व आपला खरेपणा आणि आपण जे आहोत, त्याविषयी आपली ईमानदारी यांना बाह्य जगात चमकण्याची संधी मिळते. बरेचदा असे असते की, लोकांच्या हृदयाचा जन्मजात चांगुलपणा आणि बाह्य जगतात ते स्वतःला ज्या पद्धतीने प्रस्तुत करतात यांमध्ये काहीही संबंध नसतो. परंतु आपण जेव्हा सद्‌गुणांचा

विकास करतो, तेव्हा आंतरिक जगत आणि बाह्य जगत एकलय होतात. एक प्रतीकात्मक इंद्रधनुष्य आकारास येते, ज्याचा जन्म परिस्थितींच्या नैसर्गिक योगायोगाने होतो—हवेमध्ये असलेल्या आर्द्रतेचे सूर्यकिरणांशी मिलन होते, पाहणारा अगदी योग्य कोनात स्थित असतो. आकाशात रंगांची उधळण होते आणि आपण त्याची भव्यता न्याहाळतो.

***

मी सत्संगांमध्ये गुरुमाईंना असे सांगताना ऐकले आहे की, जेव्हा त्या ध्यान करतात, तेव्हा त्या जागरूकतेने हा संकल्प करतात की, त्या त्यांच्या हृदयमंदिराची तीर्थयात्रा करतील. त्यांनी आपल्या सर्वांना असे करण्यासाठी प्रोत्साहित केले आहे. गुरुमाई म्हणतात, “हे अत्यावश्यक आहे की, तुम्ही दररोज तुमच्या हृदयमंदिराची तीर्थयात्रा करावी.”

तुम्ही ध्यानामध्ये जेव्हा असे करता, तेव्हा तुम्ही तुमचे लक्ष अशा इतर सर्व गोष्टींवरून दूर नेता, ज्या गोष्टी तुमचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी एकमेकांना ढकलत असतात. तुम्ही प्रयत्नपूर्वक स्वतःला मनाच्या चंचलतेपासून, मानवी वर्तनाच्या अस्थिरतेपासून आणि जगामध्ये होणाऱ्या अत्याचारांच्या ज्या कोणत्या बातम्या तुम्ही ऐकल्या असतील, त्यांच्यापासून दूर ठेवता व स्वतःला मजबूत बनवता.

ही बाब आहे, स्वतःला तो *क्षण* देण्याची—पवित्रता निर्माण करण्याचा तो क्षण, ज्याचा अनुभव तुम्हाला ज्योत प्रज्वलित करताना येतो.

तुम्ही ज्योतीवर पूर्णपणे एकाग्र असता. म्हणून, तुमच्या आजूबाजूला जे काही घडते आहे, त्याविषयीच्या सामान्य चिंतांमुळे तुमचे लक्ष विचलित होत नाही. या क्षणी, तुमच्या हृदयातील प्रकाश हा जसजसा अधिकाधिक प्रबळ होत जातो, तसतसे बाकी सर्वकाही गळून पडत जाते. स्वतःच्या श्वासोच्छ्वासाच्या ध्वनीखेरीज तुमच्या कानांना दुसरा कोणताही आवाज ऐकू येत नाही. वातावरणातील कणन्‌कण पूर्णतः स्थिर आणि शांत असतो. असता फक्त तुम्ही, आणि असते ती निःस्तब्धता व ती ज्योत. तो कृपेने ओतप्रोत असा क्षण असतो.

आपण जेव्हा श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींचा आधार घेऊन हृदयमंदिराची तीर्थयात्रा करू, तेव्हा कृपा ही मागोमाग *येईलच.* आपण जेव्हा असे करतो, तेव्हा आपल्याला जाणवते की, आपण एकटे किंवा असहाय नाही. आपल्याला स्वतःच्याच अंतरी दिलासा आणि असीमित मनोधैर्य मिळू शकते. आपण स्वतःचा चांगुलपणा अनुभवू शकतो. खरे तर, हे लिहिताना *माझ्यात* प्रेरणा जागृत होते आहे. मला थोडे

थांबावेसे वाटते आहे; माझ्या हृदयात तसेच या ग्रहावर राहणाऱ्या अनेकानेक सजीवांच्या हृदयात जो चांगुलपणा व्याप्त आहे त्याचे काही क्षणांसाठी रसास्वादन मला करावेसे वाटते आहे.

इथे मला एमिली डिकिन्सन यांच्या कवितेतील एक प्रसिद्ध ओळ आठवते आहे. “Forever - is composed of Nows."[१] जिचा अर्थ आहे, ‘अनेकानेक वर्तमान क्षण मिळून चिरकालाची रचना होते’. शाश्वतता ही प्रत्येक नव्या वर्तमान क्षणाचा संचय नाही तर आणखी काय आहे? एक-एक करत पुढे जाणारा प्रत्येक क्षण, प्रत्येक क्षणांश मिळूनच तर व्यापकतेची निर्मिती होते. आपल्या सद्‌गुणांच्या अभ्यासाच्या बाबतीतही अगदी असेच असते. कोणत्याही एखाद्या सद्‌गुणाचा अंगीकार करण्यासाठी, त्याचे मूर्तरूप बनण्यासाठी एखादे भलेमोठे पाऊल उचलण्याची गरज नाही. याउलट, हे तर ते एकत्रित फळ असते, जे वारंवार हृदयमंदिरात येण्या-जाण्याने, हृदयमंदिराची तीर्थयात्रा केल्याने प्राप्त होते. सेवाभावाने केलेल्या व दयाळूपणाने केलेल्या आपल्या दैनिक कार्यांचा हा संग्रह आहे—जसे की आपण एखाद्या व्यक्तीला मदत करतो किंवा आपुलकीने एखाद्याशी बोलतो. जर अनेकानेक वर्तमान क्षण एकत्र मिळून चिरकालाची रचना होते, तर ‘लहानसहान’ वाटणारी आपली सर्व सत्कर्मे एकत्र गुंफून सद्‌गुणांची रचना होते.

***

मी एक गोष्ट पाहिली आहे आणि मला ती तुम्हाला सांगायची आहे. ती गोष्ट ही आहे की, जेव्हा आपण सातत्याने स्वतःचे सद्‌गुण ओळखतो, त्यांचा आदर करतो आणि जेव्हा आपण इतरांमध्ये दिसणाऱ्या सद्‌गुणांना मान्यता देतो, तेव्हा वातावरणात एक परिवर्तन घडून येते. आपल्या प्रयत्नांनी होणारे लाभ हे केवळ आपल्यालाच मिळत नाहीत, तर इतर सर्वांनाही मिळतात; त्यांची व्यापकता आपल्या वास्तविक तसेच आपल्याला जाणवणाऱ्या तुच्छतेच्या भावनेच्याही पलीकडे असते आणि ते आपल्या सभोवतालच्या प्रत्येक गोष्टीला समृद्ध करतात.

काही आठवड्यांपूर्वी श्रीगुरुमाईंनी याच गोष्टीशी संबंधित एक शिकवण प्रदान केली आणि त्या शिकवणीने मला खोलवर प्रभावित केले. त्या दिवशी मातृदिन होता आणि गुरुमाई श्री मुक्तानंद आश्रमातील भगवान नित्यानंद मंदिरात एक सत्संग करत होत्या. आम्ही ‘निरञ्जनी अन्नपूर्णेश्वरी’ हे नामसंकीर्तन करत होतो आणि जेव्हा संगीत तसेच नामसंकीर्तनाचे शब्द आमच्या सभोवताली गुंजायमान होऊ लागले, तेव्हा मी श्रीगुरुमाईंना असे म्हणताना ऐकले :

"Raise the vibrations in the universe." [रेझ् द व्हायब्रेशन्स इन द युनीव्हर्स.]

"जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाका."

गुरुमाईंचे शब्द ऐकताच, ते माझ्या मनात घर करून राहिले; ते माझ्या हृदयात सामावून गेले. गुरुमाईंकडून प्राप्त झालेल्या या शिकवणीविषयी मला अधिक जाणून घ्यायचे होते. मला तिच्या स्पंदनांमध्ये आणखी राहायचे होते. म्हणून सत्संगानंतर, मी माझ्या एका सह-सेवाकर्तीशी या शिकवणीविषयी चर्चा केली आणि तिने मला एक अतिशय बोधप्रद प्रसंग सांगितला.

गुरुमाई अलीकडेच तिच्याशी बोलल्या होत्या की, जगात किती भय निर्माण होते आहे. हे भय विविध रूपे घेते आहे—जसे चिंता, लोभ, संशयी वृत्ती आणि नकारात्मक विचार. गुरुमाईंनी समजावून सांगितले की, असे नव्हे की, ही अप्रिय स्वभाववैशिष्ट्ये आणि प्रवृत्ती यापूर्वी अस्तित्वात नव्हत्या, परंतु असे वाटते की, आता त्यांचे प्राबल्य वाढत चालले आहे. या सर्व वाईट सवयी एकत्रितपणे लोकांचा बराचसा वेळ गिळंकृत करत आहेत, लोकांची ऊर्जा हळूहळू क्षीण करत आहेत, त्यांच्या उत्साहाचा ऱ्हास करत आहेत. याच कारणास्तव, गुरुमाई आपल्याला शिकवत आहेत की, सिद्धयोग मार्गावर आपण जे काही सर्वश्रेष्ठ पद्धतीने करतो, ते आपल्याला अधिक वचनबद्धतेने करावे लागेल. आपल्याला चांगुलपणा वाढू द्यावा लागेल. *त्याचे* प्राबल्य वाढू द्या. *तो* जगात पसरू द्या.

जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाकण्याविषयीच्या गुरुमाईंच्या शिकवणीने मला मंत्रमुग्ध केले होते, म्हणून मी हिंदी भाषिक असलेल्या इतर सह-सेवाकर्त्यांना विचारले की, त्या ही शिकवण हिंदीमध्ये कशा प्रकारे मांडतील. मला वाटले की, दुसऱ्या एखाद्या भाषेमध्ये ही शिकवण ऐकल्यामुळे कदाचित तिच्याविषयीचा एखादा नवीन पैलू माझ्यासमोर येईल.

त्या सेवाकर्त्यांनी मला हे वाक्य सांगितले. आणि मला ते खूप आवडले आहे.

"संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो।"

"जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाका."

हिंदी वाक्याचे जर पुन्हा इंग्रजीमध्ये भाषांतर केले, तर असे म्हटले जाईल "Suffuse the world with positive vibrations." [सफ्यूझ् द वर्ल्ड विथ पॉझिटिव्ह व्हायब्रेशन्स] अर्थात "जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाका." जसे की तुम्ही पाहू शकता, माझ्या सह-सेवाकर्त्यांनी या हिंदी वाक्यात इंग्रजीतील शिकवणीच्या 'raise' [रेझ्] म्हणजे 'वाढवा' या शब्दासाठी 'suffuse' [सफ्यूझ्] म्हणजे

‘भरून टाका’ हे शब्द वापरले आहेत. आणि विशेषतः, त्यांनी ‘स्पंदनांनी’ या शब्दाआधी ‘सकारात्मक’ हा शब्द जोडला, जेणेकरून हे स्पष्ट व्हावे की, आपण एक चांगली व उन्नत ऊर्जा वृद्धिंगत करू इच्छितो आहोत.

विभिन्न भाषांमध्ये शिकवणीचा अनुवाद करण्यातले हेच तर सौंदर्य आहे. एखादी शिकवण जगभरातील लोकांसाठी समजण्यायोग्य व प्रभावशाली करण्याच्या प्रक्रियेत—आणि तिचा अर्थ अचूकपणे व स्पष्टपणे व्यक्त व्हावा हे सुनिश्चित करण्यासाठी—जी गोष्ट आवश्यक असते ती म्हणजे, जो मुद्दा एका भाषेत स्पष्ट शब्दांत मांडला गेला नसेल आणि त्याचे सहजपणे आकलन होत असेल, अनेकदा तोच मुद्दा इतर भाषांमध्ये स्पष्टपणे व उकल करून मांडावा लागतो जेणेकरून त्याचा आशय खऱ्या अर्थाने समजून घेता येईल. यामुळे शिकवणीचे अनेक पैलू, तिचे बारकावे आणि तिच्या अर्थाची समृद्धता आणखी अधिक स्पष्टपणे प्रकट होते. आणि मला हे सांगायचे आहे, की जेव्हापासून मी जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाकण्याविषयीची गुरुमाईंची शिकवण हिंदीत ऐकली आहे, तेव्हापासून मी खरोखर माझ्या सभोवतालच्या जगात चिती चमचमत असल्याचे पाहिले आहे. होय, मी असे तर म्हणणार नाही की, असे मला सदासर्वकाळ दिसते, पण याच्या जितक्या म्हणून झलकी मला मिळतील, त्या मी ग्रहण करेन!

मी आधी सांगितल्याप्रमाणे मातृदिनाच्या सत्संगादरम्यान, आम्ही नामसंकीर्तन करून श्रीगुरूमाईंची शिकवण कार्यान्वित केली. तो एक विलक्षणरीत्या शक्तिशाली अनुभव होता. आम्ही सर्व सिद्धयोगी एकत्र होतो—विविध वयोगटांचे, विविध पार्श्वभूमींचे आणि राष्ट्रीयत्वांचे सिद्धयोगी, जे आपल्या श्रीगुरूंप्रतिच्या प्रेमात एक झाले होते, त्या श्रीगुरूंच्या प्रेमात ज्यांनी आपल्या अंतरी कुंडलिनी शक्ती जागृत केली आहे. आम्ही देवीची स्तुती करून, शक्तीची आराधना करून आणि जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाकण्याचा संकल्प धारण करून गुरुमाईंसमवेत नामसंकीर्तन केले. मला असे जाणवत होते की, माझे संपूर्ण अस्तित्व *झगमगते आहे*—मला जाणवत होते की, माझे संपूर्ण अस्तित्व प्रकाशाने, नामसंकीर्तनाच्या तरंगित होणाऱ्या ऊर्जेने स्पंदायमान होते आहे, मला स्वतःच्या अंतरी अशी विनम्र जाणीव होत होती की, श्रीगुरुमाईंनी *मला* आणि आपल्या सर्वांना सशक्त बनवले आहे, की ज्यायोगे आपण या जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाकावे.

या गोष्टीवर मी पुढे कार्य करत राहीन, की मी गुरुमाईंच्या आज्ञेचे पालन कशा प्रकारे करावे, आणि असे करून मी त्यांच्या आशीर्वादांचे वाहक कसे बनावे. निश्चितच, आपल्यासमोर हे एक खूप मोठे कार्य आहे, पण आपण हे जाणतो की, गुरुमाई जेव्हा आपल्याला एखादी गोष्ट करायला सांगतात, तेव्हा

त्याबरोबरच ती करण्यासाठी कृपादेखील त्या प्रदान करतात. म्हणूनच, मी असे समजते की, गुरुमाईंच्या या आज्ञेचे पालन करणे हा माझ्या सिद्धयोग साधनेचा एक भाग आहे. कदाचित तुम्हालादेखील असेच वाटत असेल!

***

ज्या कोणत्या व्यक्तीला वातावरणात सकारात्मक ऊर्जा प्रसृत करण्यात रस आहे, ती व्यक्ती हे जाणतच असेल की, आपल्या अंतरी आणि पर्यायाने संपूर्ण जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाकण्याचे असंख्य मार्ग आहेत. जून महिन्यात आपले केंद्रण आहे, आपल्या सद्‌गुरू आणि श्रीगुरुमाईंनी *आपल्याला* एक केंद्रण प्रदान केले आहे, जे आहे, सद्‌गुण! सद्‌गुणांचे अध्ययन व अभ्यास करणे, ते आत्मसात करणे व आचरणात आणणे—हे सर्व असे उत्कृष्ट मार्ग आहेत ज्यांनी आपण वातावरणाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरू शकतो, त्या स्पंदनांची व्यापकता वाढवू शकतो.

आता जेव्हा आपण या कार्याचा आरंभ करत आहोत, तेव्हा सर्वात आधी मी सांगू इच्छिते की, आपण घाबरू नये. एक सोपा अभ्यास जो मला करायला आवडतो तो म्हणजे, मी स्वतःला याची आठवण करून देते की, मी एक चांगली व्यक्ती आहे. त्याचप्रमाणे, मी तुम्हालादेखील आठवण करून देऊ इच्छिते की, *तुम्ही* एक चांगली व्यक्ती आहात—आणि मी तुम्हाला या गोष्टीसाठी प्रोत्साहित करू इच्छिते की, तुम्ही *दुसऱ्या एखाद्याला* आठवण करून द्यावी की, ते एक चांगली व्यक्ती आहेत. हाच तो बिंदू आहे जिथून आपण सुरुवात करत आहोत, आपण या समजुतीसह सुरुवात करत आहोत की आपण उपजतच एक चांगली व्यक्ती आहोत—तेव्हा बाब फक्त येथून वर, आणखी वर जाण्याची आहे. [मी हा अभ्यास का सुरू केला आहे हे जर तुम्हाला जाणून घ्यायचे असेल, तर तुम्ही सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाईटवर *"One Powerful Word"* [हिंदी शीर्षक : 'एक शक्तिपूरित शब्द']च्या अंतर्गत 'अच्छा' या शब्दावरील श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणी वाचू शकता. याची लिंक आहे :
https://www.siddhayoga.org/2023/april/one-powerful-word]

आता मी याविषयी आणखी थोडे सांगेन की, आपण सद्‌गुणांवर कशा प्रकारे कार्य करू शकतो. तुमच्यापैकी अनेक लोक सद्‌गुणांचा दैनंदिन अभ्यास करतच असतील, विशेषतः जून महिन्यात. तरीदेखील, मी तुम्हाला आमंत्रित करेन की, या वर्षी तुम्ही सद्‌गुणांचा अभ्यास करण्याची एक *नवीन* पद्धत शोधावी. असे काहीतरी, जे तुम्ही याआधी कधी केलेले नसेल. असे काहीतरी, जे तुमच्यासाठी रोमांचकारी असेल. आणि मग, एकदा का तुम्ही तुमच्या या 'नवीन' अभ्यासात स्थिरावलात की, या गोष्टीकडे लक्ष द्या की, कशा प्रकारे तो अभ्यास लहान-मोठ्या प्रकारे तुमच्यासाठी फलित होतो आहे.

तुमच्या हे लक्षात आले आहे का की, तुमच्या ‘छोट्या’ वाटणाऱ्या किंवा ‘क्रमाक्रमाने केलेल्या’ प्रयत्नांचा प्रभावदेखील कायमस्वरूपी असू शकतो?

जे लोक सिद्धयोग मार्गावर नवीन आहेत आणि या वर्षी सद्‌गुणांच्या अभ्यासाचा शुभारंभ करणार आहेत, त्यांना मी फक्त हेच सांगेन : तुम्ही काहीही प्राप्त करू शकता, त्याला कोणतीही सीमा नाही, सर्वकाही शक्य आहे! तुम्ही कुठूनही सुरुवात करू शकता. तुम्ही त्या दिवसाच्या सद्‌गुणाचा अर्थ शब्दकोशात शोधू शकता; तुम्ही त्या सद्‌गुणाविषयीची तुमची समज तुमच्या जर्नलमध्ये लिहू शकता. तुम्ही तो सद्‌गुण तुमच्या मनात धारण करून ध्यान करू शकता; तुम्ही इतरांना विचारू शकता की, त्यांच्यासाठी त्या सद्‌गुणाचा अर्थ काय आहे.

तुम्ही जे काही करण्याचा निर्णय घ्याल, या गोष्टीकडे लक्ष द्या की, दिवसाअखेरीस तुम्हाला कसे वाटते आहे. आता, कदाचित तुम्हाला असे वाटेल की, काही घडलेच नाही. हे काहीसे ओळखीचे वाटते का? तुमची अशी समजूत आहे का की, तुम्ही त्या लोकांपैकीच आहात ज्यांना कोणताही अनुभव येत नाही? काय होईल जर मी तुम्हाला हे सांगितले की, तुम्ही खरोखर जर लक्ष केंद्रित केलेत—जर तुम्ही तुमच्या मनाची आणि तुमच्या शरीराची स्थिती बारकाईने पाहिलीत—तर कदाचित तुम्हाला काहीतरी. . .*निराळे आढळून येईल* . . .जे तुमच्या विचारांच्या क्षितिजावर झगमगत असेल?

यावर्षी आपल्याला ही सुवर्णसंधी लाभली आहे की, श्रीगुरुमाईंच्या वर्ष २०२५च्या संदेशाविषयी आणि समयाविषयी निरंतर सुरू असलेल्या आपल्या अध्ययनादरम्यान आपल्याला सद्‌गुण प्राप्त होत आहेत. यामुळे सद्‌गुणांसमवेत कार्यरत राहण्याच्या आपल्या अभ्यासाला एक नवीन रंजक तत्त्व जोडले जाते; आपण हे पाहण्यास सुरुवात करू शकतो की, गोष्टी किती मनोहारी पद्धतीने एकमेकांशी निगडित आहेत, त्यांच्यात कशी आकर्षक सुसंगतता आहे. जून महिन्याच्या अखेरीस येणारा सद्‌गुण ‘worthiness’ [वर्दीनेस] विचारात घ्या, ज्याचे मराठी भाषांतर आहे ‘योग्यता.’ इंग्रजी भाषेतील हा शब्द ‘worthiness’ [वर्दीनेस] आपल्याला श्रीगुरुमाईंच्या नववर्ष संदेशातील इंग्रजी शब्द ‘worth’ [वर्थ] या शब्दाची आठवण करून देतो—त्याबरोबरच एक दुवादेखील आहे जो या दोन्ही विषयांना जोडतो आहे.

जर आपल्याला स्वतःविषयी चांगली भावना जाणवत नसेल, जर आपण स्वतःच्या योग्यतेप्रति आश्वस्त नसलो, तर आपल्या वेळेचे मूल्य समजणे आपल्याला कठीण होईल. उदाहरणार्थ, जर आपला आत्मसन्मान हा इतरांच्या मतांवर अवलंबून असेल, तर मग आपण अगदी सहजपणे *त्या लोकांचा* लहरीपणा, त्यांची पसंती आणि त्यांचा कल यांवरच आपला वेळ वाया घालवू. किंवा आपण जर

अभावाच्या भावनेत जगत असू, तर आपल्याला स्वतःमध्ये ज्या गोष्टीची कमतरता वाटते, ती गोष्ट बाहेर शोधण्यात आपण आपला वेळ घालवू. मला खात्री आहे की, आपण सर्वांनी या गोष्टीचा अनुभव घेतला आहे. गोष्ट अशी आहे की, आपण आपल्या गृहीत धरलेल्या गोष्टींवर कधीही प्रश्नचिह्न उभे न करता जर अशाच पद्धतीने जगत राहिलो, तर आपल्याला सतत असे वाटत राहील की कधीही *काहीही* पुरेसे नाही. कुठलीच गोष्ट आपल्याला संतुष्टी देणार नाही. आपल्या तक्रारींना पंख फुटतील; आपल्याला सतत असे वाटत राहील की, आपल्याला आणखी काहीतरी हवे आहे, काहीतरी नवे, काहीतरी चमकदार हवे आहे जेणेकरून संतुष्टीचा तो भ्रामक भाव आपल्याला प्राप्त व्हावा. ही विडंबनाच आहे, नाही का? अधिकाधिक आत्मसन्मानाच्या शोधात आपण त्याच्याशी तडजोड करून बसतो जे आपण वास्तवात आहोत, आणि आपण त्या साधनसंपत्तीचा सौदा करतो जी सर्वात मौल्यवान आहे, आणि ती म्हणजे *आपला समय.*

आपला वेळ हा असा सर्वश्रेष्ठ उपहार आहे जो आपण स्वतःला आणि इतर लोकांना देऊ शकतो. आपण जर आपला वेळ अशा गोष्टींमध्ये घालवला असेल, ज्या वेळ देण्यायोग्य मुळीच नाहीत, तर आपण जगाला सकारात्मक स्पंदनांनी कसे भरू शकू?

या पत्राच्या सुरुवातीलाच मी उल्लेख केला आहे की, आपल्याला या पृथ्वीवर, या मानवी शरीरात वेळ दिला गेला आहे, जेणेकरून आपण अर्थपूर्ण असे काहीतरी करावे. हा उद्देश प्रत्यक्षात उतरवणे, हे बोलायला तर सोपे आहे, पण करायला नाही. आपण जाणतो की, जीवन हे कठीण आहे. आपण जाणतो की, त्याच्याविषयी अंदाज बांधता येत नाही. आपल्याला समजते की, आपल्याला कितीतरी प्रकारच्या दबावांना, ताणतणावांना आणि बाह्य प्रभावांना तोंड हे द्यावेच लागते. त्याबरोबरच, मी त्या गोष्टीकडे लक्ष वेधू इच्छिते जी अगदी ठळकपणे दिसते आहे, ती म्हणजे *'आपल्या जीवनात सदेह गुरू आहेत!'* आपल्या श्रीगुरू सदैव आपल्याला पुढे जाण्याचा मार्ग दाखवतात. श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणींचा आधार आपण कधीही घेऊ शकतो. आपण त्या शिकवणी आपल्या जीवनात उतरवू शकतो; आपण असे पुन्हापुन्हा करू शकतो.

आपल्या परमप्रिय श्रीगुरूंच्या जन्मदिवसाच्या महिन्याच्या आरंभी, मी तुम्हाला माझा संकल्प सांगू इच्छिते की, जून महिन्यातील प्रत्येक अनमोल दिवसाचा उपयोग मी सर्वश्रेष्ठ पद्धतीने करेन.

आणि हे मी कसे करेन? जी गोष्ट आजपासूनच करण्याचा संकल्प मी केला आहे, तो आहे डॅन्डेलिऑन् म्हणजे सिंहपर्णीचे फूल हातात घेणे. जोपर्यंत ही फुले श्री मुक्तानंद आश्रमाच्या भूमीवर फुलत आहेत, तोपर्यंत मी पृथ्वीमातेकडून एक फूल मागून घेईन आणि त्यानंतर मी मनश्चक्षूंनी त्याची कल्पना करेन.

माझ्या या काल्पनिक सिंहपर्णीच्या फुलाची मी पूर्ण देखभाल करेन : मी त्याला अतिशय मनोहर बनवेन, त्यात इतकी बीजे असतील की, मी ज्या-ज्या कामना करेन त्या व्यक्त करण्याकरिता ती बीजे पुरेशी असतील. मी त्याला इंद्रधनुष्यासारखे विविध रंगांनी रंगवेन, त्याला चमचमणारे बनवेन आणि जेव्हाजेव्हा मी या सिंहपर्णी फुलाची आठवण करेन, तेव्हा त्यात एक निराळाच रंग चमकेल, एक निराळ्याच रंगाचे बीज चमकून उठेल.

आणि जून महिन्यात दररोज मी अशी कामना करेन :

॥ ॐ शान्ति ॐ ॥
आपण एकमेकांचा आदर करावा.
आपण सर्वांनी पुढे येऊन मदतीचा हात द्यावा.
आपण एका लयीत गावे, आपल्या संगीताने आपल्या निरनिराळ्या आवाजांना एक करावे.
आपण तारकाच्छादित आकाशाकडून शिकावे, जे सर्वांवर समान रूपाने त्याच्या प्रकाशाचा वर्षाव करते.
आपण हे जाणावे की, शांतीच्या अमृतरसाचे पान करणे हा आपला धर्म आहे, आपले कर्तव्य आहे.

तथास्तु ॥ *असेच होवो.*

आदरपूर्वक,

ईशा सरदेसाई

© २०२५ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

[1] एमिली डिकिन्सन, *Final Harvest: Emily Dickinson's Poems* यामधून, थॉमस एच्. जॉन्सन यांच्याद्वारे संपादित (Little, Brown, १९६१), पृ. १५८.