

अहं हि चित्

मी चिती आहे

३ सप्टेंबर, २०१७

प्रिय साधक,

सप्टेंबर महिन्यात आपले स्वागत आहे, ज्या महिन्यात सूर्य उत्तर गोलार्धाला ओलांडून दक्षिण गोलार्धात जातो. या सुंदर पृथ्वीतलावर आपले वास्तव्य कुठेही असले तरी, या सूर्याच्या संक्रमणाच्या काळात ज्याला विषुव किंवा इक्विनॉक्स म्हटले जाते, आपल्याला खगोलीय संतुलनाचा क्षण अनुभवास येईल, ज्या वेळी दिवस व रात्र समान कालावधींचे असतील.

विषुव किंवा इक्विनॉक्सचे येणे आपल्याला हे दर्शवते की, या वर्षातील तीन चतुर्थांश भाग संपत आला आहे. सिद्धयोग विद्यार्थ्यांसाठी हे वर्ष, श्रीगुरुमाईच्या वर्ष २०१७साठी असलेल्या संदेशाचे अध्ययन व अभ्यास करण्याचे वर्ष आहे. तुमचे कसे चालले आहे? या वर्षात आत्तापर्यंत तुम्हाला जे प्राप्त झाले आहे, समजले आहे आणि तुम्ही जे अनुभवले आहे, आता ते सर्वकाही आत्मसात करण्यास तुम्ही सुरुवात केली आहे का?

वर्ष २०१७ साठी, श्रीगुरुमाईचा संदेश आहे :

दिव्य हृदयाचा सुगंध आपल्या श्वासात भरून घ्या.

परम आत्म्याच्या प्रकाशात मुदित व्हा.

दिव्य हृदयाच्या कल्याणकारी शक्तीसह आपला प्रश्वास मृदुलतेने प्रवाहित होऊ द्या.

हे शब्द ऐकले, त्या क्षणापासून मी त्यांच्या अर्थाचे रसास्वादन करू लागले होते. ते शब्द मला सांगत होते की, हृदय हे एक मनमोहक स्थान आहे, एक असे स्थान ज्याचा आनंद मी उपभोगू शकते, जिथे मला पोषण मिळू शकते आणि त्या माझ्या पोषित अवस्थेतून मी जगतातील इतरांनापर्यंत आशीर्वाद पोहोचवू शकते.

श्रीगुरुमाईच्या संदेशाचा अभ्यास करताना मला हे स्पष्ट झाले आहे की, हृदय हे माझ्या अंतरातील एक असे स्थानसुद्धा आहे जिथे मी कोणत्याही वेळी, कोणत्याही जागी असताना जाऊ शकते — भोजनाच्या आधी, प्रवास करत असताना, रांगेत उभी असताना, ध्यानस्थ असताना. आत्म्याचे निवासस्थान, हृदय, हा माझ्या श्वासाइतकाच माझा स्वतःचाच एक भाग आहे. ध्यानात असताना किंवा नसताना, दोन्ही स्थितींमध्ये वारंवार हृदयात प्रवेश केल्याने, माझे मन अधिक स्थिर व शांत झाल्याचे मला आढळून येते. माझ्या मनाला एकाग्र करण्यासाठी आणि माझ्या जागरूकतेला विस्तृत करण्यासाठी गुरुमाईचा संदेश एक धारणा बनला आहे. माझ्या अंतरात स्थित असलेल्या ठेव्याच्या प्रति जागरूकता टिकवून ठेवण्यासाठी, माझ्यासाठी संदेश हा एक मुख्य अभ्यास बनला आहे.



वर्ष २०१७साठी संदेश देताना गुरुमाईनी संदेशाच्या आपल्या अध्ययनाला आणि अभ्यासाला आधार देण्यासाठी अकरा शिकवणीदेखील प्रदान केल्या. या वर्षातील प्रत्येक महिन्यात आपण या शिकवणींपैकी एकेका शिकवणीवर आपले लक्ष एकाग्र करतो आहोत. सप्टेंबर महिन्याची शिकवण आहे :

“महत्त्वाची गोष्ट ही आहे, की तुम्ही स्वतःची योग्यता जाणावी.”

आपली योग्यता जाणणे याचा अर्थ काय आहे? हे महत्त्वाचे का आहे?

नुकतेच, माझ्या एका मैत्रिणीने मला सांगितले की, ती जेव्हा प्रथमच श्री मुक्तानंद आश्रमामध्ये स्टाफ मेंबर म्हणून सेवा अर्पण करण्यासाठी आली, तेव्हा तिला गुरुमाईच्या दर्शनाची संधी मिळाली. गुरुमाईनी तिचे कसे चालले आहे, याविषयी तिला विचारले. तिने उत्तर दिले की, तिला सेवा अर्पण करायला मिळाल्याने ती आनंदी आहे आणि ती भाग्यवान आहे असे तिला वाटते आहे, परंतु अद्यापही ती स्वतःला तिथे रुळवण्याच्या प्रयत्नात आहे; तिच्यासाठी प्रत्येक गोष्ट नवीन आहे. गुरुमाई करुणामय दृष्टीने तिच्याकडे पाहात म्हणाल्या,

“तुला कोणासमोरही स्वतःला सिद्ध करण्याची गरज नाही. तुला कोणाच्या अनुमोदनाची, कोणाच्या स्वीकृतीची गरज नाही. तू जशी आहेस तशीच महान आहेस. श्रीगुरु तुझ्यावर प्रेम करतात.”

माझी मैत्रीण म्हणाली की, गुरुमाईचे शब्द ऐकताच तिची स्वतःविषयी असलेली समज बदलली. तिने जाणले की, वास्तवात ती जशी आहे तसेच गुरुमाई तिला पाहात आहेत आणि तिनेदेखील स्वतःला तसेच पाहावे यासाठी तिला मार्गदर्शन करत आहेत. ती जेव्हा तिच्या ऑफिसमध्ये परत गेली, तेव्हा तिची आंतरिक स्थिती सूक्ष्म रूपाने बदललेली होती आणि ती स्वतःला अधिक आत्मविश्वासपूर्ण आणि सहज असल्याचे अनुभवत होती.

गुरुमाईनी माझ्या मैत्रीणीला दिलेल्या या मार्गदर्शनात आपल्या सर्वांसाठी एक शिकवण आहे. आपण सर्व जसे आहोत तसेच महान आहोत. आपली खरी योग्यता बाह्य प्राप्तीवर किंवा इतरांच्या अनुमोदनावर, इतरांच्या स्वीकृतीवर निर्भर नाही. ती तर या तथ्यामध्ये निहित आहे की, आपण, आपल्यापैकी प्रत्येकजण चितीची एक अद्वितीय आणि अद्भुत अभिव्यक्ती आहोत.

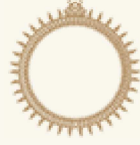
आपण वास्तवात कोण आहोत या जाणीवेला टिकवून ठेवण्यासाठी आणि ती सेवा अर्पण करण्याच्या आणि दैनंदिन जीवन जगण्याच्या आपल्या प्रयत्नात अभिव्यक्त करण्यासाठी सतर्कता आणि स्वप्रयत्नाची आवश्यकता आहे. जेव्हा आपल्या लक्षात येईल की, आपण आपल्या सीमिततांविषयी विचार करतो आहोत, तेव्हा तसे करण्याऐवजी आपण विराम घेऊन स्वतःची प्रशंसा करू शकतो, आपण विचारपूर्वक केलेल्या कार्यांसाठी आणि योग्य रीतीने पार पाडलेल्या कामासाठी. आपण जेव्हा-जेव्हा एखादी चूक करतो, तेव्हा त्याचे उत्तरदायित्व घेऊन पुढे जाऊ शकतो. आपण स्वतः आपल्या कल्याणाकडे आणि विश्रांतीच्या, व्यायामाच्या आणि मनोरंजनाच्या आपल्या गरजांकडे लक्ष देऊ शकतो. अशा व्यवहार्य मार्गांनी आपण जेव्हा स्वतःविषयी उदार होतो, तेव्हा आपण केवळ स्वतःचाच सन्मान करत नाही, तर इतरांप्रतिही आपण अधिक उदार आणि अधिक सहिष्णू होतो.

खऱ्या अर्थाने मी कोण आहे याचे स्वतःला सतत स्मरण करवून दिल्याने मला आपली दैनंदिन कार्ये करण्यास मदत मिळते. उदाहरणार्थ, मी सदैव भगवान नित्यानंदांचे स्तुतिस्तोत्र 'श्रीअवधूतस्तोत्रम्', यातील या ओळी आठवते :

मी देह नाही, देह माझा नाही. मी जीवदेखील नाही, मी तर चित्स्वरूप आहे.^१

हे शब्द माझ्याकरता खूप शक्तिपूर्ण आहेत. एके दिवशी मी माझ्या मैत्रीणीसह फिरायला गेलेले असताना, उभी चढण असलेल्या जंगलातील एका रस्त्यावरून मी जात होते. तेव्हा आपल्याला धाप लागली आहे व आपण मागे पडत आहोत असे माझ्या लक्षात आले. 'श्रीअवधूतस्तोत्रम्'मधील शब्द मला आठवले आणि मनातल्या मनात मी त्यांचे उच्चारण करू लागले. अगदी निमिषार्धात स्वतःविषयी

आणि परिस्थितीविषयी, दोन्हीबद्दलची माझी समज बदलली. आता मला माझ्या मैत्रिणीपर्यंत पोहोचण्याची किंवा मार्गाच्या शिखरावर पोहोचण्याची काळजी उरली नव्हती. त्याऐवजी एकेक पाऊल टाकत वर चढताना मी स्वतःला पाहात होते. माझी स्वतःच्या श्वासाबद्दलची जाणीवही बदलली. आत येणाऱ्या श्वासाकडे व बाहेर जाणाऱ्या प्रश्नासाकडे पाहणे मला अतिशय मनोरंजक वाटत होते. मी सहज स्थितीत येताच माझ्या फुफ्फुसांमध्ये जास्त खुलेपणा असल्याचे मला जाणवले. मला वाटले, होय, हेच तर घडते ज्या वेळी मी स्मरण करते की, मी चिती आहे.



सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाईटमुळे मिळणाऱ्या अनेक आनंदांपैकी एक हा आहे की, तिच्या माध्यमातून सार्वभौमिक संघर्षमधील सर्व लोक एकाच वेळी शिकू शकतात. २३ सप्टेंबरपासून, तुम्ही थेट ऑडिओ प्रक्षेपणाद्वारे ध्यानसत्रात भाग घेऊ शकाल, ज्याचे शीर्षक आहे, “Become a Student of Your Own Practice.”

गुरुमाईच्या संदेशाला एक धारणा म्हणून पुन्हापुन्हा म्हणत राहण्याच्या माझ्या अभ्यासाचा मी याआधी उल्लेख केला आहे. गेली अनेक शतके आध्यात्मिक साधकांनी धारणेचा उपयोग मन एकाग्र करण्यासाठी केला आहे. या महिन्यात तुम्ही वेबसाईटवर काश्मीर शैवमताच्या ऋषींद्वारे सन्मानीत ग्रंथ, ‘विज्ञानभैरव’ यातून घेतलेल्या दोन धारणा पाहिल्या असतील. आणखीही काही धारणा येणार आहेत. या धारणांचा अभ्यास तुम्हाला ध्यानात प्रवेश करण्यास साहाय्यक ठरेल. या सर्व धारणांचा अभ्यास करण्यासाठी तसेच या अभ्यासामुळे आलेले आपले अनुभव सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाईटवर इतरांना सांगण्याकरता मी तुम्हाला आमंत्रित करते.

या महिन्यात दोन अति विशिष्ट विषयांवर अनुभव सांगण्यासाठीही तुम्हाला आमंत्रित केले जाईल.

एक मधुर सरप्राईज सत्संग, २०१७ चा समारोप करताना गुरुमाईनी त्यांच्या संदेशाच्या भेटीचा स्वीकार केल्याबद्दल सर्वांना धन्यवाद दिले होते आणि विचारले होते की, आपण सर्वजण हे जाणतो का की, त्यांना याहूनही अधिक प्रसन्नता कोणत्या गोष्टीने होईल. त्यानंतर गुरुमाई म्हणाल्या होत्या : “जर, तुम्ही ही भेट आपलीशी केलीत तर.”

तुम्ही गुरुमाईच्या संदेशाला कोणत्या पद्धतींनी आपलेसे केले आहे? गुरुमाईच्या संदेशाचा अभ्यास तुम्ही कशा प्रकारे करता? तुमच्या अभ्यासामुळे तुम्हाला कोणत्या नवीन अंतर्दृष्टी व समज प्राप्त झाल्या आहेत? तुम्हाला श्वासाविषयी काही नवीन कळले आहे का? हृदयाविषयी? कदाचित गुरुमाईची संदेश-कलाकृती पाहून तुमच्या अंतरातून उद्गार आले असतील, “आहा, आता लक्षात आले!” तुम्हाला जी समज मिळाली, ती सांगण्याची ही एक उत्तम संधी आहे. तुमच्या अंतर्दृष्टी इतरांसाठी प्रेरणादायक ठरतील!

दुसरा विषय ज्यावर तुम्हाला तुमचा अनुभव सांगायचा आहे, तो आहे शक्तिपात दीक्षा प्राप्त होण्याचा तुमचा अनुभव. प्रत्येक सिद्धयोगीसाठी हा एक शक्तिशाली अभ्यास आहे. लिहित असताना तो क्षण पुन्हा जगा. त्या पवित्र क्षणाच्या रसाचा आनंद घ्या. शक्तिपात दीक्षा प्राप्त झाल्यामुळे तुमच्या जीवनात कशा-कशा प्रकारे परिवर्तन झाले आहे त्या सर्व गोष्टींवर चिंतन करा. ऑक्टोबर महिन्यात होणाऱ्या सार्वभौमिक सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान शिबिराची तयारी करताना, तुमच्यातील काहीजणांचे हे अनुभव सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाईटवर प्रकाशित होतील. शक्तिपात ध्यान शिबिरात भाग घेण्यास इच्छुक असणाऱ्या तुमच्या मित्रांना व परिवारजनांना हे अनुभव वाचण्यासाठी आमंत्रित करा. या कार्यक्रमाच्या कल्याणकारी, रूपांतरणकारी शक्तीविषयी शिकण्याचा हा त्यांच्यासाठी एक उत्कृष्ट मार्ग आहे.

या सप्टेंबर महिन्यात तुमच्या योग्यतेचा शोध घेण्यासाठी वेळ द्या. आपण जेव्हा आपल्या योग्यतेला जाणतो, तेव्हा आपण आपल्या महानतेच्या भावामध्ये स्थिर होऊ शकतो तसेच स्पष्टता व सामर्थ्य यांच्यासह कार्य करू शकण्यास सक्षम होतो. हे आपल्यासाठी, आपण ज्यांच्यावर प्रेम करतो, त्यांच्यासाठी, आणि समस्त जगतासाठी अतिशय हितकारक आहे.

सप्रेम,

मागरिट सिम्प्सन

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

^१ श्रीअवधूतस्तोत्रम्, श्लोक ५, स्वाध्याय सुधा