॥ चैतन्य लहरी ॥

परमपूज्य माताजी श्री निर्मलादेवी

अंक क्र ५/९३

काही भारतीय मसाले व त्यांचे घटक

दि. २६ ऑगस्ट १९९२

दक्षिण अमेरीकेच्या दौऱ्यावर असताना वरील दिवशी न्याहारीचे वेळी पूज्य श्रीमाताजींनी भारतीय मसाले, त्यांचे घटक व त्यांचा वापर केल्याने होणारे लाभ या विषयावर तेथील सहज योग्यांना उपदेश करून आशिर्वादित केले.

मसाल्याचे घटक	त्यांची उपयुक्तता
धने	दात व यकृतासाठी
कोथिंबीर	शरीराच्या सुगंधाचे नैसर्गिकरित्या नियमन करणे
जीरा	दात व यकृतासाठी (जीरा, धने व ओवा यांच्यामुळे गॅसेस होत नाही.)
हळदी	त्वचा व यकृत
आले	यकृत
लसूण	अधीक रक्तदाब व हृदयाचे विकार, अमृतापासून आल्याने हृदयासाठी हितकारक शिवाय भूते व बाधा घालविते
तुळस	विशुद्धि सर्वत्र उपलब्ध असून जगात सगळीकडे वापर केला जातो. श्रीकृष्णांना अतिशय आवडणारी काळीमिरी ताज्या तुळशीच्या पानाबरोबर दिवसातून एकदा खाल्ल्यास सर्दी होत नाही.
मिरी	उष्ण
गरम मसाला	बारा मसाल्यांचे मिश्रण असून उष्णकारक
मिरची	व्हिटॅमिन 'सी' देते. बद्धकोष्ठावर उपयोगी
कांदा	व्हिटॅमिन 'ए' देणारे. हृदयावर उपकारक
लिंबू	व्हिटॅमिन 'सी'
सुकविलेली मासळी	बद्धकोष्ठावर उत्तम उपाय. परंतु यकृताचे बाबतीत काळजी घेणे योग्य.
साडीन्स (एक प्रकारची मासळी)	
मॅन्जेनी फूल	कैलास जीवन प्रमाणे शीतलता देणारे
चांदीचा वर्ख	श्रीमाताजींनी आम्हाला चांदीच्या वर्खात गुंडाळलेले वेलदोडे खाण्यास दिले. त्यामुळे आमच्या शरीराचा उजवा भाग थंड झाला.
वेलदोडे	फारच शीतलता देणारे. (साले खाऊ नयेत.) संतुलन यावे याचेसाठी गरम मसाल्यात घालतात. उदा. गरम मसाला, करी, काळा चहा
पनीर	फार हितकारक व पचण्यास हलके. पिवळ्या चिजच्या ऐवजी पनिरचा वापर केल्यास यकृतासाठी चांगले
पिवळे चीझ	यकृताची काळजी घेतल्यास, वापरण्यास हरकत नाही.
रॉटन चीझ	यूकत व मूलाधाराच्यासाठी त्रास दायक.
योगर्ट (दही)	पाश्चात्य देशात मिळणारे दही फार आंबट असून श्रीमाताजी म्हणाल्या विशुद्धिच्या साठी हानिकारक असते. थोडेसे उकळून ते फ्रिजमध्ये ठेऊन घट्ट करावे. मग साखर घालून मिक्सरमधे चांगले ढवळून घ्यावे. हाताने ढवळल्यास साखर विरघळत नाही.
तेल व स्निग्ध पदार्थ	शुद्ध वनस्पति तेलाचा वा तुपाचा वापर आवश्यक कमी प्रमाणात वापरावे. स्वयंपाकासाठी तुप उत्तम.
टमाटे	काही प्रमाणात ठीक पण वयस्कर व्यक्तींनी टाळावे. त्यातील बीयामुळे खडे तयार होऊ शकतात.
इतर	उन्हाळ्यात अन थोडेसे झणझणीत असावे. (उदा. रस्सा व चटणी) ताजी कोथिंबीर, पुदिना, हिरव्या मिरच्या, आले व लसूण यापासून बनविलेला हिरवा मसाला वापरावा.

दुसरी पद्धत म्हणजे उष्णतेने (उष्ण पदार्थ) उष्णता नष्ट करणे. उष्ण प्रदेशात राहणारे लोक मिरची मसाल्याचा वापर करतात. त्यामुळे घाम निघून शरीर थंड ठेवते. उष्ण हवेत राहूनही पाश्चात्यांपेक्षा त्यांचे लिव्हर ठीक असते. या समस्येबाबत श्री माताजींनी आश्चर्य व्यक्त केले. कारण सध्याच्या दिवसात पॅकबंद डब्यातील अन्नवस्तू खाण्यात येतात. ताजे अन्न खाण्यात नसते. असे प्रक्रिया केलेले अन्न (डबाबंद या गोठवलेले) हे ताज्या अन्नापेक्षा केव्हाही अपायकारक होय. त्यातल्या त्यात गोठवलेले अन्न बरे पण ताजे अन्न केव्हांही उत्तम.

प्रदूषण कमी करणे

हेतू

१) प्रदूषणाचे निर्मूलन करणे व पर्यावरणाचे संतुलन
२) बागा लावणे. झाडे लावणे
३) सभोवतालची स्वच्छता
४) वैयक्तिक स्वच्छता
५) सामूहिक स्वच्छता
६) नैसर्गिक व हाताने तयार केलेल्या वस्तूंचा वापर, प्लॅस्टिकचा उपयोग टाळणे.

कृषि समिती

हेतू

१) चैतन्य लहरी देऊन कृषि उत्पादनात वाढ
२) संशोधन
३) कृषि-उद्योगांची स्थापना
४) कृषि विषयक प्रयोग करणे व त्यांचे रेकॉर्ड ठेवणे

हंस च्रक पुजा

आज आपण हंस चक्राची पूजा करणार आहोत. आतापर्यन्त आपण देवाची पूजा करीत आलो आहोत. हंसा चक्राची पूजा करण्याची ही दुसरी वेळ आहे. हे चक्र दोन भुवयांच्या मध्यभागी स्थापित आहे. दोन डोळे डाव्या व उजव्या बाजूंचे प्रतिनिधित्व करतात. या चक्रास डोळे, कान, नाक, जीभ, दात आणि गळा इत्यादींचे मार्गदर्शन होते. हे चक्र फार महत्वाचे आहे. कारण विशुध्दि चक्रास सोळा पाकळ्याना सांभाळायचे असते. व सोळा पाकळ्या आपल्या मधील वरील अवयवांना संभाळतात. शिवाय त्यांचा विराटाशी संपर्क असतो म्हणून त्यास हंस चक्राच्या मधून जायचे असते.

हंसचक्र आपल्या जाणीवेमधून मागल्य अभिव्यक्त करीत असून ते सगळ्यांच्या केंद्रस्थानी आहे. अर्थात **हे चक्र जागृत व सतर्क असेल तर आपल्याला काय शुभ आहे व काय नाही ते लगेच समजते. आपल्यामधे ईश्वरी विवेक प्राप्त होतो.** मला वाटते की चांगले आणि वाईट रचनात्मक व विनाशकता यांच्यातील निवड करण्याचा विवेक लोकांच्यात उपजतच असावा. परंतू हा विवेक सहजगत्या विघडतो कारण वरील सर्व अवयव बाह्यातून संस्कार आणि अहंकार मिळवितात. त्यामुळे हे चक्र लवकर आक्रमण ग्रस्त होऊ शकते. हे चक्र बाह्याशी संलग्न आहे व वरील सर्व अवयवांच्या द्वारे माहिती गोळा करते. उदाहरणार्थ... **डोळे फार महत्त्वाचे असून ते आत्म्याची खिडकी आहेत असे म्हणतात.** तुम्ही पाहिले आहे की कुंडलिनीचे उत्थान झाल्यावर आणि आत्मा प्रकाशित झाल्यावर डोळ्यांच्या बाहुल्यांचा आकार मोठा होतो आणि तुम्ही निरागस मुलासारखे दिसता व तुमच्या डोळ्यांत चमक असते.

आपल्या डोळ्याच्या अविवेकीपणाने वासना, हव्यास इत्यादिंच्या संबधात वापर केल्यास हे चक्र फारच विघडते. आपल्या जीवनात एकदाका विनाशकारी गोष्टी मागे लागल्या की चुकीच्या आणि विनाशक गोष्टींचा आपण लगेच स्विकार करतो. मला वाटते की एक प्रकारे हा दोष उपजतच असावा कारण काही विशिष्ट लोक मूर्खपणाच्या व विनाशकारी गोष्टीचा स्विकार करणार नाहीत तर काही लोक अशा गोष्टींना सहजच आचरणात आणतात. काही वेळेस या सर्वास सामुहिक रित्याही मान्यता मिळते. उदा. अस्थिर दृष्टी असलेली व्यक्ती दुसऱ्या लोकांनाही प्रभावित करते व ते लोक त्या व्यक्तिच्या सारखे होतात. सर्व प्रकारच्या भूतांना प्रवेश करण्यासाठी हे द्वार खुले आहे. आणि मग जेव्हा तुम्ही ती बाहेर पाठवीता त्यावेळी तीच भूते इतर व्यक्तीच्या मधे इतर लोकांच्या मध्ये प्रवेश करून तशाच प्रकारची पोकळी व आक्रमण ग्रस्तता निर्माण करू शकतात. म्हणून दृष्टी अतिशय स्वच्छ व निरागस असावी. विवेक शून्यतेचा सर्व इंन्द्रीयावरती परिणाम होतो. लोकांना भयंकर गोष्टी ऐकण्याची सवय होते आणि मग त्यानीच संस्कारीत होऊन तशाच गोष्टी त्यांना आवडायला लागतात. लोकांना सडलेले चीज, तंबाखू, कृत्रिम स्लॅकोहल युक्त सेंटस् यांच्या वासांची सवय होते. जे खरं तर नाकांच्या पेशींकरीत विनाशकारी असते. आणि हळूहळू लोक आपली वास घेण्याची आनंददायक शक्ति पण हरवून टाकतात. चक्रांची सूक्ष्मता गेली तर आपली उन्नती पण जाते व आपण पशुवत होतो. शिवाय घश्याचा उपयोग अपशब्द बोलण्यास वा दुसऱ्यांना अपशब्द बोलण्यास अथवा आक्रमकता किंवा क्रोध दर्शविण्यास केल्यास, मद्यपान, धुम्रपान इत्यादीसाठी केल्यास तुमच्या आवाजातील माधुर्य नष्ट होते. व घसाही रोगाच्या आक्रमणास बळी पडू शकतो. अविवेकीपणाने काहिही खाल्यास तोंडास अथवा दातांना अपाय होतो. दुर्गन्धी येऊ लागते. प्रभावी जाहिरात करण्यामुळे अथवा विक्री करण्यामुळे आपण जर काही करु लागलो तर याचा अर्थ असा होतो की आपल्यातील सुज्ञता व व्यक्तित्त्व यांचा आपण विकास केलेला नाही. **हंस चक्र जागृत झाल्यावर आपल्यात विवेक विकसीत होतो.** संस्कृत मध्ये एक सुंदर श्लोक आहे. त्यात असे म्हटले आहे कि "हंस आणि

वक दोन्ही शुभ्र असतात, तर हंस व वक यांच्यात फरक काय - तर - याचे उत्तर असे की दूध व पाणी एक केल्यास हंस त्या मधील दूध शोषून घेईल परंतू, वगळ्यामध्ये तसा विवेक नसतो" आपल्या मधील विवेकशक्ति गेल्यास आपण यंत्र मानवाप्रमाणे व्यक्तित्वहीन होतो. कोणीही आपल्या मनावर परिणाम (ब्रेनवॉश) करु शकतो. जितके ते आपल्याला आपल्या विवेकाविषयी सांगतात तेवढे आपण त्यांचे सांगणे मान्य करतो. या वरुन हजारो लोक अगुरुकडे का जातात, ओेडस् ग्रस्त का होतात, व्यसनाधीन का होतात याचा उलगडा होतो. लोकांनी अशा विनाशकारी गोष्टी आचरणात आणाव्यात याच्यावर विश्वासच बसत नाही. स्वत:स नष्ट करणे इतके अनैसर्गिक आहे आणि लोक नष्ट होण्यासाठी पैसा देतात. कोठे धोका आहे ते पशुनाही समजते आणि त्याच्या पासून ते दूर पळतात कारण त्यांना जीव वाचवावयाचा असतो. परंतू इतका साधा विचार सुध्दा नाहीसा होतो. आणि ते म्हणतात यात काय वाईट आहे, त्यात काय वाईट आहे? याचा अर्थ हंस चक्राचे उपजत गुणच नाहीत. हंसचक्रावर देवता नाही परंतू बुध्द, महावीर, ख्रिस्त व श्रीकृष्ण या चार देवता ज्यांची काळजी घेतात. त्या अवयवांची निराकार शक्ति हंस चक्रावर असते आणि त्याचे व्यवस्थापन श्री गणेश करतात म्हणून हे उपजत गुण श्री गणेशा तेथे घालतात कारण श्री गणेशच सूज्ञतेचा स्त्रोत आहेत.

एकदा मुलाधार बिघडले की सूज्ञता, मुलभूत तत्वे नष्ट होतात म्हणून अनैतिक वागणे आपल्या जीवनास अपायकारक आहे कारण त्यामुळे आपला विवेक जातो. नंतर तुम्हाला तो जागृत करता आला तर सहज योग्याच्या उच्च वंशात जाता. एका रात्रीत लोक नशा देणाऱ्या पदार्थांचा त्याग करतात. अतिशय अनैतिक लोक नीतीमान होतात हे मी पाहिले आहे. त्याचे कारण हे चक्र एकदम जागृत होते व आत्म्याचा प्रकाश या चक्रातून रोजच्या जीवनात व सामूहितेमध्ये अभिव्यक्त होतो. आता सहजयोगात सुध्दा आपल्या समोर अनेक प्रश्न असतात. सहज योगात प्रथम आल्यावर लोक दुसऱ्याच्याकडे पाहून त्यांचे दोष शोधू लागतात. आपण कशा करिता आलो आहोत ते पहात नाहीत. ते दुसऱ्याचे दोष पाहण्याकरिता आले नसून स्वत:मधील दोष सुधारण्यासाठी आलेले असतात. काही जणाना वाटते की याच्यातून पैसा मिळवावा तर इतर काही जण ज्याचाशी त्यांचा संबध नसतो अशा गोष्टीच्या बद्दल टिका करु लागतात. आपण आत्ताच सहजयोगात आलो आहोत हे ते विसरतात कारण त्यांच्यातील अंगभूत गुण सुज्ञतेमधे प्रस्थापित झालेले नसतात. म्हणून ते लीडरच्या चुका काढतात काही वेळेस लीडरला वाटू लागते "मी लीडर आहे, मला कडक आणि शिस्तप्रिय होता येईल आणि लोकांना नियंत्रणात ठेवता येईल." पण ते आले असतात प्रेम कसे करायचे, दयाळू कसे व्हायचे, सहनशील कसे व्हायचे हे शिकण्यासाठी. नेतृत्वाचे त्याच प्रमाणे आज्ञा पालनाचे ज्ञान विवेकात्मक असते. तुम्हास कोणी काही म्हणाले व तुम्ही त्यांचे सांगणे तुमच्या हिताच्या दृष्टीने ऐकले तर त्यावेळी हे आपल्या भल्यासाठी आहे हे सूक्ष्मातून तुम्हाला समजले असते. एखाद्या लीडरने तुमच्यात हे चुकीचे आहे असे सांगितल्यास त्याच्यामुळे अपमानीत होण्याच्या ऐवजी जे चूक आहे ते पाहण्याचा प्रयत्न करा.

तर ह्या सर्व आपल्या पूर्वीच्या जीवनात मिळविलेल्या गोष्टी द्विज झाल्यावर सुध्दा थोड्या फार प्रमाणात आपण जवळ बाळगतो उदा. अंड्यातून पक्षी बाहेर आल्यावरही अंड्यामधील अनेक गोष्टी त्याच्या शरीराला चिकटलेल्या असतात. तेव्हा आत्मसाक्षात्कारानंतर पहिला विवेक तुम्हाला मिळायला हवा त्याशिवाय आत्म्याची विशुध्द अवस्था कशी मिळणार? त्याचे ऐवजी विवेक नसल्यामुळे लोक निघून जातात. मी पाहिले आहे, प्रकाशित झाल्यावर लोकांची दृष्टी स्थिर होते. त्यांचे डोळे आता फार भिरभिरत नाहीत. त्यांच्या दृष्टीत निरागसता असते.

[आत्मसाक्षात्कारा नंतर आनंद मिळविण्याची क्षमता येते आणि मुख्यत: तमुच्यात विवेक येतो ही घटना घडते. मग हंस पक्षाप्रमाणे प्रत्येक गोष्टीतील दूध तुम्ही घेता. तुमची प्रकृती फार बदलते.] जीवन तेच असते काहीच बदलत नाही घर तेच असते, कुटुंब तेच असते शहर तेच असते, पर्यावरण तेच असते, पण आता तुम्हाला त्यात आनंद मिळतो. कारण तुमच्या हंस चक्राच्या संवेदना ईश्वरी विवेकाच्यासाठी असतात. मग तुमच्या लगेच लक्षात येते आणि तुम्ही फक्त फुले एकत्र करता व काटे सोडून देता कारण तुम्हाला फुले हवी असतात. त्यातून तुम्हाला आनंद मिळतो.

तेव्हा तुमच्या हंस चक्राच्या मधून प्रकाशित होणारा आत्म्याचा प्रकाश तुम्हाला सुज्ञता देतो. [सुज्ञता म्हणजे वाद घालण्यास वा भांडण करण्यास शिकणे नव्हे. सुज्ञता याचा अर्थ प्रत्येक गोष्टीचा आनंद घेण्यासाठी त्याच्यातील चांगल्याची बाजू कशी घ्यायची, सर्व विनाशकारी गोष्टी टाळून, रचनात्मक काम कसे करायचे इत्यादी.] शहाणा माणूस स्वत:स सांभाळतो. स्वत:च्या जीवनाचा आदर करतो. कारण आपण आता परमेश्वरांचे साधन आहोत हे तो जाणतो.

तेव्हा तुम्हाला सुज्ञता आपोआप पण अनुभवातून येते. मग हा योग्य मार्ग आहे हे तुम्हाला समजते. एकदा सुज्ञता पारदर्शक झाली व तुम्ही तीच्यातून पाहू लागलात व प्रत्येक गोष्ट तुम्हाला स्पष्ट दिसू लागली की तुमचे मन स्वच्छ होते. मग कोणी तुम्हास शहाणपणाची गोष्ट सांगितली तर तुम्हाला वाईट वाटत नाही.

हे परिवर्तन झाल्यामुळे पूर्वी ऐकलेल्या, वाचलेल्या संगीत, कविता इत्यादी परत वाचल्या तर आपण सातव्या स्वर्गात जणू काही आहोत असे वाटते. डोळे, कान यांची सुक्ष्म इंद्रिये असतात ही सुक्ष्म इंद्रिये सभोवतालच्या वातावरणास असा प्रतिसाद देतात की जे सुदंर आहे तेच तुम्ही घेता. एकदा हे कसे करायचे ते समजले की तुमही म्हणता "आम्ही आनंदाच्या सागरात पोहत आहोत" सागर तोच आहे परंतू त्या सागरातील अमृताचे सुंदर थेंब तुम्ही मिळवीला आणि इतर लोक मात्र गटांगळ्या खातात. तेच जग म्हणून त्याला माया म्हणतात पण हा विवेक प्रकाशित झाल्यावर माया नसते.

तुम्ही सुज्ञता, सुरक्षितता यांनी परिपूर्ण होता व तुम्ही काय करीत आहात त्याचे तुम्हास ज्ञान होते. सहजयोगी प्रत्येक गोष्टीतून आनंद घेतात, मग हॉलमध्ये कोणी ओरडत असो वा सांगत असो, ते मी पाहिले आहे. मी पाहिले आहे, हे सहजयोगी हसू लागतात.

तो विचारा अशावेळी सर्व प्रत्येक गोष्टीवर जोर जोरात टीका करीत असतो व इकडे सर्व सहजयोगी त्याला हसत असतात. त्याच्या मूर्खपणाची ते मजा घेत असतात.

तेव्हा या हंस चक्रामुळे तुमचे जीवन बदलते जी तुम्ही सुज्ञता विनासायास विकसीत केली आहे. यांची तुम्हास जाणीव नसते. मग तुम्ही ती चांगली सजवीता व तिला स्वतःचा प्रकाशित विश्वास बनविता **कारण प्रत्येकवेळी तुमच्या हे लक्षात येते की तुमचा विश्वास आहे तसेच घटीत होते. अचानक लोक तुम्हाला भेटतात व तुम्हाला मदत मिळते.**

लोकांच्या बरोबर रहायचे, त्यांच्याशी बोलायचे, काम करायचे, हे सुज्ञतेत येऊन प्रत्येक गोष्ट घटीत होते. जरी झाले नाही तरी तुम्हाला वाईट वाटत नाही. तुम्हाला वाटते, काय करायचे, दुसरा माणूस सहजयोगी नाही. आपण प्रयत्न केला, काय करावे? सर्व व्यापी शक्ति कार्यरत आहे. आपल्याकडे लक्ष देत आहे. सर्व महान संत सर्व व्यवस्था करित आहेत. काही वेळा तुम्हाला वाटते, की देवदूत तुमच्या बरोबर आहेत, ते तुम्हाला वाटते, की देवदूत तुमच्याबरोबर आहेत, ते तुम्हाला कसे मार्गदर्शन करतात व कसे सर्व घडून येत आहे. मग तुम्हाला सर्व समजते व तुमचा विश्वास बसतो. मग हा विवेक खाली प्रस्थापित होतो ती स्थिती प्रस्थापित होईपर्यंत सहजयोगी सहजयोगातून बाहेर जाण्याची शक्यता असते.

मी अनेकांना पाहिले आहे, ते सहजयोगात येतात आणि लहान लहान गोष्टीच्या मुळेबाहेर जातात, कारण सीमेवर अनेक प्रकारचे लोक असतात त्यामुळे तुम्ही सीमेवरच थांबाल. तुम्हाला कुणीतरी काहीतरी सांगेल त्यामुळे तुम्ही बाहेर पडता कारण तो विवेक येण्याच्या स्थितीपर्यंत तुम्ही गेलेले नसता की जेथे तुम्ही म्हणता "मी आता योग्य स्थानी आलो आहे". दुसरे माणूस चुकले असल्यास बाहेर जाईल मी कां जावे?" तुमचे हंस चक्र कार्यरत असेल तरच मोठे होणे शक्य होते.

लोक खरोखर समर्पित झाल्याचे मी पाहिले आहे. तुम्हाला माहितच आहे की आपली जगभर फार मोठी संघटना आहे. **मला सेक्रेटरी नाही पण प्रत्येक जण माझा सेक्रेटरी आहे.** प्रत्येक जण स्वतः कार्यरत आहे. ते कार्याशी एकरुप झाले आहेत ते त्यांची जबाबदारी घेत आहेत. सहजयोगास व एक दुसऱ्यांना मदत करण्यासाठी ते सर्व कार्य करीत आहेत.

तेव्हा चुकीच्या गोष्टींशी असलेली तुमची तन्मयता गळून पडते मग तुम्ही सुंदर गोष्टींशी तन्मय होता. कारण तुम्हाला सौंदर्याचा सुगंध मिळू लागतो. तुम्ही त्या सौंदर्याच्या आनंदात राहू लागता. तुमचे हृदय उघडू लागते. हा सर्व आनंद या सर्व गोष्टी, तुमचे हंस चक्र, अहंकार वा संस्कार यांनी दूषित झाले असल्यास, शक्य होणार नाही परंतू एकदा का हे संस्कार, आपण हे सर्व आपल्या हितासाठी करीत आहोत या श्रध्देमध्ये विलीन केले की आज्ञा चक्र उघडते.

म्हणून हंस चक्र स्वच्छ ठेवणे इतके महत्त्वाचे आहे. तुमचे हंस चक्र स्वच्छ ठेवतील अशा शारिरीक पातळी वरील अनेक गोष्टी मी तुम्हाला सांगितल्या आहेत. त्याचा उपयोग करायला हवा. तसेच बौध्दिक पातळीवर तुमचे मन स्थिर करण्यासाठी काय करायचे तेही तुम्हाला सांगितले आहे. कशा मध्येही सौंदर्य पहावे, बिभत्सपणा पाहू नये, फायदा पाहू नये तर सौंदर्य पहावे. बिभत्सपणा पाहू नये, फायदा पाहू नये तर सौंदर्य पहावे. हळूहळू तुमची दृष्टी अधिक स्वच्छ होत आहे असे तुमच्या लक्षात येईल. हंस चक्र सर्वात महान गोष्ट करते. तुम्हाला ज्ञान आहे की नाही मला माहित नाही, ती ही की तुमची सर्व कर्म फळे नष्ट होतात. तुम्ही तुमच्या पूर्वजांच्या कर्मफळांच्या साठी जबाबदार रहात नाही. तुम्ही जी काही चुकीची कामे केली असतील ती नष्ट होतात. जणू काही तुमच्या भूतकाळा पासून तुम्ही पूर्णपणे अलग होता. एकदा हे प्रस्थापित झाले की सर्व चुका सर्व गैर कृत्ये, तुमचीच नव्हे तर तुमच्या नातेवाईकांची, पूर्वजांची, कुटुंबाची, देशाची, जगाची, कशाचीही असोत व तुम्हाला ती स्पर्श करीत नाहीत. त्याच्या पासून तुम्ही लांब राहता आणि या कृत युगात, ब्रह्म चैतन्य लोकांची पूर्वकृत्ये वैयक्तिक व सामुहिक उघडकीस आणून लोकांना शिक्षा करीत असताना तुम्हाला स्पर्शही करणार नाहीत. कारण या चक्राचा प्रकाश अतिशय शक्तिशाली असून तो या पूर्वी केलेल्या कोणत्याही कृत्याच्या मधून तुमची मुक्तता करेल. चिखलातून बाहेर आलेल्या कमळाप्रमाणे तुम्ही सुंदर असाल आणि सभोवताली जगभर सुगंध पसरवाल.

इश्वराचे तुम्हास आशिर्वाद...

खिसमस पुजा
(२४ डिसेंबर ९२)

खिसमस पूजा (सारांश)
(प.पू. श्री माताजी निर्मलादेवी यांचे २४ डिसेंबर ९२ चे भाषण)

खिस्त हे आदिशक्तीचा पुत्र श्री गणेश यांचे अवतार होत नंतर त्यांना राधेकडे दिले आणि राधा ही महालक्ष्मी असल्यामुळे तिने मेरी मातेच्या रुपात अवतारी खिस्ताना जन्म दिला.

त्यानी म्हटले आहे, "तुमची दृष्टी व्याभिचारी असू नये ती इतकी सुक्ष्म असावी की तिच्यात व्याभिचार, वासना व लोभ असता कामा नये." पश्चिमेकडील लोक हे समजू शकत नाहीत. कारण संपूर्ण धर्माचा पॉल आणि पिटर यांनी विपर्यस्त केला आहे. खिस्ताच्या विरोधात त्यांनी ही गंभीर गोष्ट केली आहे. खिस्ताने असे सांगितले आहे की, तुम्ही पहिल्या प्रथम परमेश्वराच्या साम्राज्यात प्रवेश करा. तुम्ही परत जन्म घेतलाच पाहिजे. खिश्चन लोकात 'परत जन्म घेतला' हे मानसिकच असते. पाश्चात्यांची ही मानसिक वृत्तीच खिस्ताच्या दिव्य अवताराला मारक ठरते. हे दुसऱ्यांदा क्रुसावर चढवणेंच आहे. तुम्ही अध्यात्मिकता बुद्धीने समजू शकत नाही. सहजयोगामध्ये बुद्धिनिष्ठता काय आहे? निर्विचारतेतील जागृतीत बुद्धी कोठे आहे? कारण काही लोकांना व्यासपिठावर येऊन भाषण द्यायचे असते. हा एक प्रकारचा वेडेपणाच आहे. ही सर्व बुद्धीची करामत. उघडायचे आहे ते हृदय!

खऱ्या अर्थाने आपण खिस्ताना जाणले पाहिजे. ते शाश्वत (अनादी) बालक आहेत. ते साक्षात अबोधिता आहेत. ते अबोधिततेचा उगम असून सर्व चक्रांवर आशीर्वाद देणारे आहेत. खिस्ताने इतके चमत्कार कसे दाखविले हे आपण जाणले पाहिजे. पहिल्या प्रथम त्यांचा जन्म पवित्र होता. पाश्चिमात्यांचा खिस्ताच्या पवित्रतेवर विश्वास नाही. **दुसरे निरपराध असू शकतात यावर अपराध्याचा विश्वास बसत नाही.** जर तुम्ही इतरांना आकर्षित करण्याची वा मोहित करण्याची तिव्रतेने इच्छा करीत असाल तर त्याची गरज नाही. तुमच्या मध्ये प्रकाश आला की लोक जाणतील. सहजयोगी म्हणून तुमच्या स्वतःच्या जीवनांत खिस्ताचा प्रकाश असला पाहिजे. ते तरुण होते आणि मेरी मॅग्डॉलिन जी वेश्या होती तिच्याशी त्यांचा काहीही संबंध नव्हता तरीही ज्यावेळी लोक तीला दगड मारू लागले त्यावेळी ते उभे राहिले आणि म्हणाले "ज्यांनी एकही पाप केलेले नाही त्यानी तीला दगड मारावेत." ते फक्त पवित्र व्यक्तिमत्व नव्हते तर त्यांची पवित्रता व्यक्त झाली आहे. अर्थात श्री गणेशांचेच परिवर्तीत रुप होते. श्री गणेशांची जे उपासना करतात त्यांच्याबद्दल ते कनवाळु असतात. पण त्यांच्या विरोधात जे जातात त्यांना ते कठोर शासन करतात. ते पर्वा करत नाहीत. त्यांना त्रास भोगावा लागतो. पण पवित्र लोकांचे ते संरक्षण करतात. लोकांमध्ये परिर्वतन घडू शकते यावर खिस्तांचा विश्वास असल्यामुळे ते सर्वांशी कनवाळुपणे वागतात. श्री गणेश असा विचार करतात की ते लोक इतके अपवित्र आहेत की त्याना मारून त्यांनी पुन्हा जन्म घेणेच त्यांच्यासाठी चांगले. खिस्ताना ते सुधारतील अशी आशा होती पण त्यांना क्रुसावर चढवल्यामुळे ते पूर्ण करु शकले नाहीत.

सूज्ञलोकच सहजयोग समजू शकतात. **तो मूर्ख आणि वेड्या लोकांसाठी तर नाहीच पण अतिशाहण्यांसाठी पण नाही. जसे खिस्ताने म्हटले आहे "जे लीन असतील तेच पृथ्वीवर टिकतील जे स्वतःचाच विचार करतील ते टिकणार नाहीत."** सहजयोगामध्ये सुद्धा जे लीन असतील त्यांनाच श्री माताजींचे आशीर्वाद लाभतील. तुम्ही सूज्ञ असायला पाहिजे. सूज्ञतेमुळेच तुम्ही लीन व्हाल. या विश्वाच्या पसाऱ्यात आपण कोठे आहोत ते पहा. तुम्हाला वाटेल, या परमेश्वराच्या साम्राज्यात आपण कशासाठी प्रवेश केला आहे?

आपण येथे कसे आलो? हे मिळविण्यासाठी अनेकांनी हजारो वर्षे कशाचा ना कशाचा तरी त्याग करून किंवा डोक्यावर उभे राहून उपास करूनही त्यांना हे आशीर्वाद मिळवता आले नाहीत. आपण इथे कसे? जेव्हा याचा विचार करतो तेव्हा आपण लीन होतो. हेच आशीर्वाद आहेत. हीच कृपा आहे. परमेश्वराच्या कृपेने दयाळुपणाने आणि प्रेमाने आपल्या जीवनात जे परिवर्तन झाले त्याचा आनंद आपल्याला आपल्या अहंकारामुळे किंवा संस्काराच्यामुळे मिळत नाही. अध्यात्माचे सत्यामधील हे नवीन क्षेत्र होय.

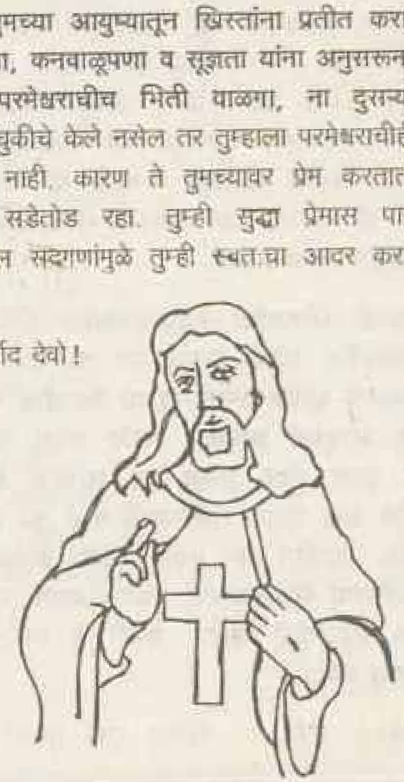
ज्यांनी स्वतःला ओळखले नाही ते सहजयोगी झाले नाहीत. तुम्ही इतरांची चक्रे समजू शकता, पण तुम्ही स्वतःची चक्र समजू शकत नाही. तुम्ही दुसऱ्याची पारख करू शकता पण तुम्ही स्वतःला ओळखू शकत नाही. तुम्ही दुसऱ्याबद्दल बोलता पण तुम्हाला स्वतःविषयी काहीही माहीत नसते. तर तुम्ही सहजयोगी नाही. तुम्ही स्वतःला जाणले पाहिजे. काय ह्या अहंकाराच्या बायफळ गोष्टी मी करतोय, कसले कंडिशनिंग मी बाळगत आहे. सहजयोगाची नविन शिस्त आहे. ह्या नवीन शिस्तीत तुम्ही लीन असले पाहिजे, नम्र असले पाहिजे आणि सूज्ञ असले पाहिजे. तुमच्या प्रत्येक बोलण्या चालण्यातून सूज्ञता आणि शिस्त व्यक्त झाली पाहिजे. कि ज्यामुळे तुम्ही चुकीच्या गोष्टी करण्यापासून आपोआपच परावृत्त व्हाल. मी चालत असताना एखादा अचानक माझ्या पायावर येतो अथवा माझे पाय पकडतो त्याच्या हे लक्षात येत नाही की मी पडेन. मी आईचे दर्शन घेतलेच पाहिजे, मी आईला भेटलेच पाहिजे, हे सर्व अहंकारापोटी स्वनिर्मित आहे. **खरा सहजयोगी मागे उभा राहतो आणि तेथूनच आनंद घेतो. कारण त्याला ठाऊक आहे की मी सर्वव्यापी आहे. तो मला भेटायची इच्छा धरत नाही आणि कसली घाई गर्दीही करत नाही. हीच लिनता होय.** पाश्चात्य देशात लीन म्हणजे दुबळा असा समज आहे. पुढे घुसणाऱ्याला / आक्रमणाला ते श्रेष्ठ मानतात. श्रेष्ठ समजला जाणारा मनुष्य सैताना सारखा कसा असू शकेल? सहजयोगामध्ये सहजसुंदर लिनतेने तुमच्यात आध्यात्मिकतेचे तेज येते. तुम्हाला कोणी धक्का लावू शकत नाही. तुमची फक्त प्रगती होऊ शकते. परंतू जर तुम्हाला तुमचा विनाशच हवा असेल तर मी काहीच करू शकत नाही. तुकाराम म्हणाले आहेत "तुम्ही स्वतःला ओळखा" सर्व प्रथम तुम्ही आत्मनिरीक्षण करा. तुम्ही काय करत आहात? तुम्ही स्वतःकडे बघण्याचा प्रयत्न करीत आहात काय? **तुम्ही ध्यानामधे अंतर्मुख होऊन "हे खिस्ता हे श्री गणेशा कृपाकरून आम्हाला आत्मपरिक्षण करून आमच्या मध्ये काय दोष आहेत आणि सहजयोग्याला आवश्यक असणाऱ्या कोणत्या गुणांचा अभाव आहे ते पाहण्याची दृष्टी द्या." अशी प्रार्थना करा.** आता ध्यान करा, तुमच्यातील सद्‌गुणामुळे तुम्हाला समाधान आणि आनंद मिळेल. आपण चित्त एकाग्र केले पाहिजे.

काही लोक सहजयोगाचा उपयोग करून कीर्ती, पुढारीपण आणि पैसा मिळविण्यासाठी सहजयोगात येतात. सहजयोग्यांनी व सहजयोगाशी कोणताही धंदा-व्यवसाय करू नका जर तुम्ही केलात तर तुम्हाला त्रास होईल. सहजयोग हे फक्त परमेश्वराचे कार्य आहे. तुम्ही करत असलेली प्रत्येक गोष्ट देवाकरता व स्वतःकरता करीत आहात. इतरांवर टीका कमी करून आत्मपरिक्षण करणे महत्त्वाचे आहे. म्हणजे तुम्ही स्वतःलाच हसाल व त्यामुळे तुमचा अहंकार नष्ट होईल." खिस्त ज्या लीनतेबद्दल बोलले ती लीनता कोठे आहे? मी स्वतःचे मत असे कसे ठामपणे व्यक्त करीत आहे? हा आपल्यातील नैस... चांगुलपणा आहे. तुम्ही खूप सुंदर होता आणि प्रेमास पात्र ह... **एकदा का ती लीनता प्रकाशित झाली की माझ्या जवळ अ... या लांब ते कोणाचे कोण ते मी ओळखते. अश्या व्यक्तिकरीता माझे हृदय उघडते. ते कोण आहेत ते मला माहीत आहेत. पण मला जरी माहित असले तरी मी ते कधीही सांगणार नाही. तुम्ही ते स्वतःच ओळखलेले चांगले. पूर्ण एकाग्रतेने खोटेपणा व फसवणूक न करता स्वतःला योग्य प्रकारे ओळखावे हे चांगले. तुमचे चित्त कोठे जात आहे ते पहा. तुम्ही तुमची प्रगती कशी करणार ते पहा. तुमची प्रगती दुसऱ्याचे दोष पाहून होणार नाही तर आत्मपरिक्षणानेच होईल. हेच खिस्ताने अतिशय सोप्या शब्दात सांगितले आहे.**

"स्वतःवर तुम्ही जेवढे प्रेम करता तेवढेच तुमच्या शेजाऱ्यावर करा" असे खिस्त म्हणाले. तुम्ही सामूहिकतेत असल्यामुळे हे फक्त सहजयोगातच शक्य आहे. जे सामुहिकतेत नाहीत ते त्यांच्या शेजाऱ्यावर कसे प्रेम करू शकतील. सामाजिक आणि सामूहिक दृष्ट्या तुम्ही खूप सुधारला आहात पण तुम्हाला आशीर्वाद मिळविण्यासाठी तुम्ही व्यक्तिगतरित्या आतून खूपच सुधारयला पाहिजे.

जे खिस्तांचे नाव घेतात परंतू त्यांच्या अगदी विरुद्ध वागतात त्यांना वाचवण्याची आपण प्रतिज्ञा केली पाहिजे. आणि हे जर तुमच्या आयुष्यात पूर्ण झाले तर खिस्ताला जे करायचे होते ते काम पूर्ण होईल. **तुम्ही तुमच्या आयुष्यातून खिस्तांना प्रतीत करा. खिस्ताच्या पावित्र्य, लीनता, कनवाळूपणा व सूज्ञता यांना अनुसरून, निर्भयतेने तुम्ही फक्त परमेश्वराचीच भिती बाळगा, ना दुसऱ्या कोणाची.** जर तुम्ही काही चुकीचे केले नसेल तर तुम्हाला परमेश्वराचीही भिती बाळगण्याचे कारण नाही. कारण ते तुमच्यावर प्रेम करतात. प्रत्येक गोष्टीबद्दल तुम्ही सडेतोड रहा. तुम्ही सुद्धा प्रेमास पात्र माणसे आहात, तुमच्यातील सद्‌गुणांमुळे तुम्ही स्वतःचा आदर करा. स्वतःवर प्रेम करा.

परमेश्वर तुम्हाला आशीर्वाद देवो!



दिवाळी पुजा
(रुमानिया-ऑक्टोबर २३-२५ / १९९२)

दिवाळी पूजा १९९२ संक्षिप्त वृत्तांत
(रुमानिया - ऑक्टोबर २३ - २५, १९९२)

दिवाळी - दिपोत्सव रुमानियातील तिमीसोरा शहरी हंगेरीयाच्या सीमेजवळ असलेल्या शहरांत साजरा झाला. श्री माताजीनी आम्हा पूर्वेकडील देशातील सहज योग्यांना आमंत्रित केले. श्री माताजींच्या पूजेला हजर राहण्याची ही एक आम्हाला संधी होती. अंदाजे **झेकोस्लोव्हाकियातील ७० सहजयोगी, ५०० रशियातील** अंदाजे **५०० ते ६०० रुमानिया, पोलंड, बल्गेरिया, हंगेरी** व पाश्चिमात्य देशातील सहजयोगी श्री माताजींच्या स्वागतास शनिवारी सकाळी तिमीसोराच्या रेल्वेस्टेशनवर हजर होते. श्री माताजी **बुखारेस्टहून** निघून रात्रभर प्रवास करून सकाळी स्वच्छ सूर्य प्रकाश बरोबर घेऊनच स्टेशनवर उतरल्या. श्री माताजींचे प्रेम दया उत्कंठापूर्वक दर्शनाचे सर्वांनी भक्तिपूर्ण गाण्यांनी श्री माताजीप्रत आभार प्रदर्शित केले. श्री माताजी नंतर आपल्या मुक्कामाच्या ठिकाणी कॉन्टीनेंन्टल हॉटेलकडे रवाना झाल्या.

आम्ही रशियातील सहजयोग्यांबद्दल बरेच ऐकून होतो. विशेषत: ताग्लियातील त्यांची प्रत्यक्ष भेट हा एक अनोखा अनुभव होता. **अहंकाराचे प्रतिक असलेल्या या देशातील नम्र व धार्मिक लोकांना भेटून आम्हाला अधिकच आनंद झाला. जगाच्या हा अहंकाराचा अंश एवढा सुंदर असेल तर आपल्या ध्येयाच्या अगदी जवळ आहोत असे वाटले. ताग्लियाती मध्ये ५०,००० पार झालेले लोक आहेत. त्यातील २०,००० लोक कार्यक्रमाला हजर राहतात. फिनलँडच्या सीमेलगतच्या १००० वस्ती असलेल्या खेड्यात एकूण ३०० सहजयोगी आहेत. कोणी हे समजू शकणार नाही, तरी ते जाणू शकतो.**

अंदाजे रात्री १० वाजता एका फुटबॉल स्टेडियमवर दिवाळी उत्सवास फटाक्यांच्या आतषबाजीने सुरुवात झाली.

झेकोस्लोव्हाकियाच्या सहजयोग्यांनी सादर केलेली गाणी व फ्रेंच सहजयोग्यांनी सादर केलेल्या नाटकाने युक्त असलेला कार्यक्रम ऑलिंपिया स्पोर्टस् हॉलमध्ये चालू होता. त्यानंतर इंग्लिश सहजयोग्यांनी गाणी म्हटली त्यानंतर अँटोनिया व्हिवाल्डी यांचे सुरेल व्हायोलिन वादन रंगले. शास्त्रीय संगीत या आधी कधी इतके श्रवणीय वाटले नव्हते. दोन सहजयोगींनी एका आवाजात गायल्या ही तर नुसती सुरुवात होती. जेव्हा रशियन सहजयोगीनीने गाणी सादर केली - विशेषत: ''विश्व वंदिता'' म्हटले तेव्हा त्याची हृदयात झालेली संवेदना वर्णन करणे अशक्य आहे. श्री माताजी व सी.पी. श्रीवास्तव साहेब, या आत्म्यांची निर्मलता पाहून हेलावून गेले. **श्री माताजींकडून वाहणारे आमच्या हृदयापर्यंत पोहोचणारे चैतन्य आम्हाला जाणवत होते.** बलगेरीयन व हंगेरियन सहजयोग्यांनी गाणी गायल्यानंतर सर्व पूर्व युरोपातील सहजयोग्यांना पुढे बोलावले व प्रत्येकाला श्री माताजींनी आणलेल्या भेट वस्तू वाटल्या. सकाळी सहा वाजता कार्यक्रम संपला व श्री माताजी हॉल बाहेर पडल्या.

दुसरे दिवशी रात्री आठ वाजता पूजेला प्रारंभ झाला. आम्ही अजूनही हंगेरी, रुमानिया सीमेवर अडकलेल्या सहजयोग्यांच्या प्रतिक्षेत होतो. इतर देशातून आलेल्या सहजयोग्यांचा परिचय करून घेण्यास बराच मोकळा वेळ मिळाला. जेवणासाठी रात्र मोठी असल्यामुळे भजन म्हणण्यासाठी चांगली संधी होती. मुख्यत: रशियन व रुमानियन सहजयोगी गात होते. इतरांनी त्यांना साथ दिली. श्री माताजींना सांगायचे ते कळावे म्हणून रशियन व रुमानियन भाषेत त्यांच्या भाषणाचे भाषांतर होत होते. त्यांनी दिवाळीच्या पाच दिवसांबद्दल सांगितले. दिवाळीची सुरुवात गृहलक्ष्मी पूजनाने होते. प्रत्येकाने आपल्या पत्निसाठी गृहउपयोगी वस्तूची खरेदी केली. प्रत्येकाने पत्नीचा आदर

केला पाहिजे. तीही आदरणीय असली पाहिजे.

प्रत्येक स्त्री लक्ष्मीप्रमाणे उदार स्वभावाची असावी. दोन मुक्तद्वारे असावीत, एक देण्यासाठी, दुसरे स्विकारण्यासाठी तेव्हांच ईश्वरी तत्त्व कार्यान्वित होत असते. पत्नीच्या संकुचित वृत्तीमुळे सर्व कुटुंबाला इजा पोहोचते.

पाश्चात्य स्त्रियांना अपत्य नको असते. त्यामुळे त्यांचा बांधा बिघडेल असे त्यांना वाटते. कामाच्या ठिकाणी अनादर होतो इत्यादी. पण अपत्य असणे व त्याचा संभाळ करणे हे स्त्रियांचे स्वाभाविक कर्तव्य आहे. जेव्हा ती आजी होते व नातवांचा आनंद तिला मिळतो म्हणजेच वयाबरोबर शहाणपण येतो. म्हणून तिचा सल्ला सर्वजण घेतात. सहजयोग वृद्धीसाठी हा चांगला मार्ग आहे. स्त्री आपल्या वयाचा विचार करून स्वतःला त्रास करून घेते. त्यावेळी ती वयस्कर असते व वयस्कर दिसते. वयाची आपण चिंता करू नये. आपण शाश्वत आहोत.

दिपावलीचा शेवटचा दिवस म्हणजे रामाच्या राज्याभिषेक समारंभाचा. त्याने सीतेची मुक्तता करून तिच्याशी विवाह केला. त्या दिवसापासून ती आपल्या पतीच्या सेवेसाठी समर्पित होती. आपल्या पतीचे, आपला राजा म्हणून पूजन करी. हेच लक्ष्मीतत्त्व आहे.

पूजेच्या समाप्तीनंतर श्री माताजींनी सहजयोग्यांनी आणलेल्या भेटी स्वीकारल्या. आम्हालाही त्यांनी फ्रेंच व इतर सहजयोग्यांनी आणलेल्या भेट वस्तू दिल्या. श्री सी.पी. श्रीवास्तव साहेबांना चेस टेबल भेट दिला. आपल्या छोट्या भाषणात त्यांनी सांगितले की सहजयोगी हे धार्मिक आहेत. आपल्या आईच्या म्हणजे त्यांच्या पत्नीच्या पूजनात ते तत्पर आहेत.

अश्या अनुभवपूर्णतेने आम्ही रुमानीया सोडला. आमच्या अध्यात्मिक उन्नतीचा हा एक महत्त्वाचा कालावधी होता.

अश्या आमच्या पौर्वात्य देशांत, सहजयोगाचा संयुक्त लाभ झाला म्हणून आम्ही सर्व पाश्चात्य सहज योग्यांचे आभारी आहोत.

जय श्री माताजी ॥

विश्व वंदिता

विश्ववंदिता निर्मलामाता
सर्वपुनीता निर्मलामाता
ब्रम्हस्वरुपीणी योगनिरुपिणी
शुभदाम वरदाम् नमो नम ॥धृ॥
जगत जननी निर्मला, मालप्रकृती आखीलस्वरुपी
नित्या सत्या सनातना, पराशक्ती परमस्वरुपी
विश्वधरिणी, मंगलकारीणी शुभदाम् वरदाम् नमो नम ॥१॥
सहजयोगीनी निर्मला, निराप्रया सर्वेश्वरी
प्रेममूर्ती भक्तवत्सला, स्नेहमयी मातेश्वरी
भक्तीप्रदायीनी, मुक्तीप्रदायिनी
शुभदाम वरदाम् नमो नम ॥२॥
प्रग‌ सगुणा निर्गुणा रिद्धी सिद्धी की दात्री है
सौम्या सरला महामना पाताजली गुणदात्री है
घटघट वासीनी आत्मविकासीनी
शुभदाम वरदाम् नमो नम ॥३॥

॥ जय श्री माताजी॥

''विनती सुनिए''

विनती सुनिए आदिशक्ती मेरी।
पुजन का अधिकार दिजिए।
शरणागत है हृदय पुजारी ॥१॥

गुरुचरण की लागी लगन है।
तवचरणमें उतरा स्वर्ग है।
परमेश्वरी हे मंगलकारी।
खाए साचक को पार उतरिए॥२॥

आत्मबोध अव्य आयनेसे।
हे हृदयेश्वरी भव भय भंजन।
माँ एसी शुभशक्ती दीजिए।
सब में नागे आनंद विहारी॥३॥

और कहूँ क्या अन्तर्यामी।
आत्मबोध अनुभूती की दात्री।
अहिगुरु गुरुओं की माता।
इस विनित को गुरुपद दीजिए॥४॥

वार्ताहार परिषद

(मेरिडीयन हॉटेल)

१९-३-१९९३

आज इतक्या संख्येनं आलेल्या तुम्हा वार्ताहार-मंडळींना पाहून मला फार आनंद होत आहे. मी प्रथमच सांगते की सहजयोग हा आपल्या सर्वांकडेच पूर्वापार असलेला अमोल ठेवा आहे. हा एक भारतातलाच स्फुरलेला म्हणून भारतीय ठेवा आहे. म्हणूनच तुमची जबाबदारी जास्त होते. कारण सर्व मानवांना शारिरीक व्याधींपासून मुक्तता, जीवनांत शांती व समाधान, सामुहिकता व या सर्वांमुळें मिळणारा अखंड आनंद देणारं हे ज्ञान जर आपल्याकडे उपलब्ध आहे. तर ते प्रत्येकांने प्रत्यक्ष का मिळवू नये? मला म्हणायला वाईट वाटतं पण पाश्चात्य विचारसरणी, शिक्षण व वैज्ञानिक प्रगतीच्या प्रभावांत आल्यामुळे तुमच्या हे लक्षात येत नाही. आपल्या देशातच कोणते ज्ञान आहे की जे तुमच्या सर्व प्रश्नातून तुमची सुटका करणार आहे ते आपण लक्षात घ्या.

दुसरी गोष्ट. याच्याकरिता तुम्हाला पैसे मोजावे लागणार नाही; कारण ही कुंडलिनी-शक्ती तुमच्यातंच आहे, तुमची स्वतःची आहे, ती मिळायला तुम्हाला कोणाचे उपकार नकोत. ती सदैव कार्यरत आहे. ती कार्यान्वित होते तेव्हा त्याची वैज्ञानिक सिध्दता आपल्याला दिसते. मला दिसते की लोक हे समजून घ्यायला तयार नाहीत. हे एक अबाधित व पूर्ण सत्य आहे हे त्यांच्या लक्षात येत नाही. सहजयोग हा काही नवीन नाही, व मी सांगत आहे असं नाही. मार्कण्डेयस्वामी, आदि शंकराचार्य, ज्ञानेश्वर, गुरुनानक, कबीर या महान संतांनी तेच सांगितलं आहे पण आजपर्यंत ते एक दैवी गुपित आहे, गहन तत्वज्ञान आहे व सामान्य माणसाच्या आवाक्या पलीकडचे आहे अशी लोंकाची समजूत झाली. पण आता तुम्ही सर्वजण याच्यासाठी योग्य आहांत; म्हणूनच तुमचा जन्म या पवित्र भूमित विशिष्ट कारणासाठी झाला आहे. भारतीय लोकांना ही योगभूमी किती महान आहे याची खरी कल्पना नाही. बाहेरून बघितलं तर इथे खूप वाईट गोष्टी आहेत. पण तसं नाही. म्हणूनच तुम्हां वार्ताहरांवर जास्त जबाबदारी आहे. तुम्ही सहजयोगी झालात तर वर्तमानपत्र व इतर प्रसार माध्यमांतून त्याचा सहज प्रसार करता येईल. आणि एक चांगलं कार्य तुम्ही कराल.

आता आपण सद्यःस्थिती पाहू. अमेरिकेत गेलात तर एड्स् आणि पदार्थसेवन वगैरेसारख्या संवयीमुळे लोक स्वतःचा सर्व नाश करायला लागले आहेत. हे चूक आहे हे त्यांना उमजत नाही. याला उपाय म्हणजे प्रत्येकाने स्वतः आपल्यातील खऱ्या 'स्व' ची ओळख करून घ्यायला हवी. चेहरा-पेहराव, अमली पदार्थ सेवन यातच प्रत्येकजण रमून जातो व स्वतःला हरवून बसतो. या भ्रमामुळे, अज्ञानामुळे, या चूकीच्या समजतीमुळे त्यांची सुधारणा होऊ शकत नाही. म्हणून त्यांची मला कीव येते. कारण अशामुळे ते चुकीच्या मार्गाला लागतात व स्वतःचा सर्वनाश करून घेतात. त्यांना स्वतःची ओळख पटल्यास ते बदलतील सत्य काय आहे हे समजण्याची अमरिकेत लोकांची तयारी नसल्याचं पाहून मला धक्का बसला. भोंदूगिरी, अ-गुरु अशा फालतू गोष्टींना मान्यता देऊन त्यांच्यावर ते खूप खर्च करतील पण सत्याचा स्वीकार करणार नाहीत.

आता तर बारा वर्षाची लहान मुलं पण अमली पदार्थ सेवन करतात. अशी परिस्थिती आली आहे. माझ्याकडे सुरुवातीला आलेल्या पैकी बरेच लोक अशाच व्यसनांच्या पूर्ण आधीन गेलेले होते. ते म्हणाले जीवनांतील सर्व काही मिळवायला तोच एक मार्ग आहे असे त्यांना वाटले व त्याच्यासाठी ते बलिदान करीत होते. पण त्यांना आत्मसाक्षात्कार मिळाला आणि एका रात्रीत ते पूर्णपणे व्यसनामुक्त झाले. जणुं अंधारात असल्यामुळे आपण काय करत आहोत हे

त्यांना दिसत नव्हत; पण प्रकाश (आल्याचा) आल्यावर या विनाशकारी व्यसनातून मुक्तता मिळाली. रशियामधेसुध्दा हजारो लोक असेच सुधारले. तुमच्यांतील ही तुमचीच शक्ती मानव-जन्माचे सर्व फायदे करून देते. हे अगदी सहज होतं. असं पहा. या मायक्रोफोनचं विजेबरोबरचं कनेक्शन तुटलं तर त्याला काहीच अर्थ रहाणार नाही.. त्याचप्रमाणे तुम्ही तुमच्या मूल स्तोत्राबरोबर संपर्कात यायला हवं. ही सर्व तुमच्यामधली तुमची स्वत:ची शक्ती आहे. संपदा आहे. सगळं तुमच्यामध्ये आहे व तुम्हाला ती लगेच सापडते. सहजयोग विशाल आहे पण तितकाच सोपा आहे. रामदासस्वामींना एकानं विचारलं की कुंडलिनी जागृत व्हायला किती वेळ लागतो? तर ते लगेच म्हणाले 'तत् क्षण, फक्त जागृती देणारा आणि जागृति घेणारा परिपूर्ण व्यक्ती असायला हवी. घेणाऱ्या व्यक्तीची परिपूर्णता सोपी आहे. जागृती घेणाऱ्याची इच्छा मात्र शुध्द हवी. दुसरं काही नको. पैसे तर मुळीच नको. तुम्ही ते देऊच शकत नाही. उत्क्रांतीच्या उच्च पायरीवर झेप घेण्याची ही एक जिवंत क्रिया आहे. आणि हें अगदी विनासायास होणार आहे. तुमची इच्छा मात्र पूर्णपणे शुध्द हवी. उद्दट वा आक्रमक पवित्रा घेऊन टिंगल करण्याच्या हेतूने तुम्ही आला असाल तर काही होणार नाही. तुम्ही प्रामाणिकपणे शुध्द इच्छा ठेवून मागितलं तर ती कार्यान्वित होणार आहे. आणि एकदा तुम्हाला हा प्रकाश मिळाला की तुमच्यातील जातीय वैमनस्य, धर्मवेडेपणा वगैरे सर्व काही संपणार आहे.

सहजयोगामध्ये आमच्यात हिंदू, मुसलमान, शीख, ख्रिच्छन सर्व लोक आहेत. आम्ही येशू-खिस्त, महम्मदसाहेब, श्रीराम, श्रीकृष्ण, सर्वांची पूजा करतो. धर्मवेडेपणा सहजयोगात असूच शकत नाही. कारण एकदा प्रकाश आला (तुम्ही जागृत झालात) की त्यामध्ये ही सर्व महान संत-मंडळी एकाच जीवन वृक्षावर जन्माला आली आहेत हे तुम्हाला समजेल. आपणच ती फुलं तोडून वेगळी समजून आपापसांत भांडतो ते आता जीवित नाहीत पण त्याच जीवन वृक्षावर ती आहेत हे समजल्यावर सारा मूर्खपणा संपतो. कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन कार्यान्वित झाल्यावर सर्व धर्मवेडे लोक सुधारले. म्हणून सर्व मानवांना प्राप्त करण्याची ही फार मोठी संधी आहे. आपली वृत्तपत्रे या संधीचा लाभ घ्यावा म्हणून जगाला कशी मदत करतात ते पाहायचे. चिंपाझी माकडे मानव झाली पण अजून पुष्कळ माकडे माकडेच राहिली आहेत. फार थोडी मानव झाली. ते म्हणाले ''किती लोक सहजयोगी होतील. जे मागे राहतील ते सामान्य माणूसच राहून एड्स सारख्या भयानक आपत्तीचे बळी होणार आहेत. तरी पण मला आशा वाटते कीं त्यांना पण प्रकाश मिळेल. हेंच तुम्हा वार्ताहार मंडळीचे काम आहे. तुम्हाला तुमच्यातील सामर्थ्याची जाणीव नाही; तुमच्या महानतेची कल्पना नाही. तुम्ही लोक जे लिहितां त्यावर सर्वजण विश्वास ठेवतात. पंतप्रधान किंवा तशाच मोठ्या व्यक्तींपेक्षांही जास्त महत्वाचे आहात. म्हणूनच ही शक्ती तुम्ही योग्य गोष्टींकरिता वापरलीत तर तुम्हाला मोठं पुण्य लाभेल. ही फार महत्वाची गोष्ट आहे म्हणून तुम्ही तुमची जबाबदारी ओळखा अशी माझी तुम्हाला विनंती आहे. कारण या घोर कलियुगात आपल्या सर्व देशात गंभीर समस्या येणार आहेत. स्वत:चा विनाश करणाऱ्या सर्व वाईट गोष्टींचा प्रभाव वाढणार आहे. इतर काहीं नाहीं तरी आपल्या देशांतील परिस्थिती ओळखा.

प्रश्न: एड्स व कॅन्सर बरे झाल्याचे आपल्याकडे ठोस पुरावे आहेत कां?

उत्तर: जरूर आहेत. इथें आमच्याकडे एक आर्किटेक्ट आहे. त्याला ब्लड-कॅन्सर झाला होता. डॉक्टरांनी त्याला फक्त एक महिना आयुष्य उरल्याचं सांगितलं. पण तो बरा झाला. जर्मनीतले डॉ. हेन्स असाच बरा झाला. आमच्यामधील या रशियन डॉक्टरांना विचारा. ते आणखी पुष्कळ उदाहरणं देतील. असे पुष्कळ पुरावे आमच्या कडे आहेत.

प्रश्न: मन निर्विचार झालं की कांहीचं निर्मिती होऊ शकत नाही. त्याने मिळणाऱ्या मन:शांतीचा मग काय फायदा?

उत्तर: तसं नाहीं. तुम्ही शांत असलात कीं प्रभावी असता. त्यामुळे तुमच्यांतील निर्मितीक्षमता वाढते. अशांत अस्थिर अवस्थेत काय निर्माण होणार? अशांत व्यक्ती अशांतताच वाढणार. आमच्यातील एक चार्टर्ड अकौन्टंट असाच एकदम उत्कृष्ट कवी झाला. आमच्यांतील पुष्कळ लोक असेच कवी, संगीतप्रवीण झाले; चलचिचल मनांतून कांही प्रश्न न सुटता अस्थिरता आणखीनच वाढते.

आता तुमचे प्रश्न कसे निर्माण होतात. **पहा**. हें सर्व प्रश्न माणसांनीच नाही का तयार केले? ते कांही झाडांवर नाहीं आले. मनुष्यप्राण्यांत मग दोष कुठें आहेत? मी सांगते ते हायपॉथिसिस या स्वरुपात घ्या. मी म्हणते तुमच्या चक्रांकडे पहा. तुमची चक्र बिघडल्यामुळे तुमचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक व राजकीय प्रश्न निर्माण झालेच. या सर्व प्रश्नांच्या मुळाशी मानवाची अपरिपूर्णता आहे. मग ही चक्रे ठीक करतां येत असेल तर तें कां नको? मी आता सत्तर वर्षांची होऊनही सर्व जगभर हिंडत असते. मला त्याचं कांहींच वाटत नाहीं. मी कांही हिमालयांत जाऊन नाहीं बसले. हे सर्व सहजयोगी कार्य करीत आहेत. उत्साहानें कार्य करून त्यांनी सगळीकडे खूप सुधारणा केली आहे. तुम्ही शांत असतां तेव्हा जास्त चांगलं काम करूं शकता. शांत रहाणं म्हणजे कुणाशीही नमते घेणं नव्हे. सर्वजण जर शांत झाले तर ते एकमेकांना चांगलं समजावून घेतील; त्यांच्यातील परस्पर-संबंध सुधारतील. सहजयोगानेच अशी सामुहिकता निर्माण होते. मी तुम्हाला जाणते, तुमचे सारे प्रश्न मला समजतात. तसंच तुम्ही मला व इतरांना जाणू शकाल. त्याच्यांतूनच तुमच्यांत प्रेम-करूणा निर्माण होईल, तुम्ही इतरांना सुधारू शकाल. माणसांनीच निर्माण केलेल्या समस्यांतून अशा तऱ्हेनें माणसांनाच मार्ग सापडेल. तुम्हाला दिवसभर ध्यान करायला नको. दिवसांतून फक्त दहा मिनिटं ध्यान केल्यानें तुम्ही तुमची सुधारणा करूं शकाल. फक्त दहा मिनिटे खर्च करायची. गुरु नानक म्हणाले **''काह रे बन खोजन जाये; सदा निवासी, सदा अळेपा तो हे संग समाऔ.''** त्यांनीच सहजसमाधी सांगितली. त्यांनी सहजासाठी फार कार्य केले. संत कबीरांनी पण **''इडा-पिंगला-सुषुम्ना** नाड्यांबद्दल सांगितलं. ते म्हणाले **''शुन्य शिखर पर अनाहत बाजे,''** पण हे कुणाला समजत नाही. परंतु हाच सहज-योग आहे. हें सर्व तुमच्यासाठींच आहे हे दाखवायचा आमचा प्रयत्न आहे. तुम्हीच स्वत:ला ओळखू शकाल; मला कांहीच करायला

नको. तुम्ही स्वतःला किती ओळखू शकता? स्वतःच्या शक्तीची तुम्हाला काय कल्पना आहे? तुम्ही खरंच समर्थ आहांत. तुमची खरी शक्ती म्हणजे प्रेम, दया ती कार्य करणारच.

प्रश्न: सहजयोग हा पातांजली योग-सुत्रापेक्षां किती वेगळा आहे? "मनोव्यापार थांववणं हाच चित्त-योग आहे." या एका वाक्यांत त्यांनी त्यांवा सारा ग्रंथ सांगितला. सहजयोगाची व्याख्या काय?

उत्तर: सहजयोग हा पातांजलीं सांगितलेल्या योगापेक्षा वेगळा नाहीं. दोन्ही एकच. पण माणसांना पतंजली वाचायला नको. ते फक्त सोळावा भाग वाचतात. संबंध पतंजली वाचला तर तो अष्टांग आहे. नंतर ते म्हणतात, जाणीवपूर्वक निर्विचारता म्हणजेच निर्विचार-समाधी निर्विकरच समाधी. यालाच आम्ही सहजयोग म्हणतो.

प्रश्न: मग सहजयोग हा वेगळा योग कसा?

उत्तर: हा सहजयोग आहे कारण तो उत्स्फूर्त आहे. याला सहज हें पूर्वीपासूनच म्हणतात. मी कांहीं हे नांव ठेवलेलं नाहीं. पण तुम्ही पतंजली योग म्हणजे शीर्षासन वगैरे म्हणाल तर ते तसं नाहीं.

नाटक समिती

हेतू

१) संगीत नाटकास पाठिंवा देणे. या नाटकांच नंतर हिंदी मधे भाषांतर करुन उत्तर भारतामध्ये ती नाटकं दाखविता येतील.

२) प्रत्येक सहजयोग केंद्राने या नाटकांचे कार्यक्रम ठेवावेत. प्रत्येक सहजयोग्यास या नाटकांना उपस्थित राहणे अनिवार्य आहे.

३) चांगल्या नाटकांची समीक्षा करुन सहजयोग्यांना पाहण्यासाठी शिफारस करणे. कलाकारांना प्रोत्साहन देणे.

वृत पत्र समिती

हेतू

१) चांगल्या व निष्पक्षपाती बातम्या देणारी, धर्म व मानवी जीवन मूल्यांना पाठिंवा देणारे लेख प्रसिध्द करणाऱ्या वर्तमान पत्रांची नावे सहजयोग्यांना सांगणे.

२) खालील विषयांवरील उपयुक्त माहिती व आकडेवारीचे संकलन करणे.

a) अर्थशास्त्र, b) कृषि, c) भूगोल d) पर्यावरण,e) नवीन संशोधन वरील विषयांची अंतर्राष्ट्रीय स्तरावरील माहिती.

३) चुकीची व विभत्स पत्रकारीतेचा निषेध.

४) सकारात्मक कार्य करणाऱ्या व लाचलुचपत न घेणाऱ्या वार्ताहारांचा शोध घेणे

५) प्रामाणिक वार्ताहारांना बक्षिसे देणे.

विवाह समिती

हेतू

१) विवाहाच्या अर्जाची Scruting करणे

२) अर्ज करणाऱ्या मुलाच्या अथवा मुलीच्या माहितीचा सत्यता पडताळून पाहणे.

३) वैवाहिक प्रश्नांच्या संबंधी दोन्ही बाजू ऐकून घेणे व अधिक तपास (Investigation) करुन खरी परिस्थिती श्रीमाताजींना कळविणे

४) विवाहांचे रजिस्टर तयार करणे.

५) सहजयोगात विवाह झालेल्यांच्या मुलांची माहितीची व प्रगतीची नोंद करणे तसेच प्रत्येक जोडप्यास किती मुले आहेत वगैरे.

६) एखाद्या पति-पत्निचे पटत नसल्यास श्रीमाताजींच्या अनुमतिने घटस्फोटाची व्यवस्था करणे.

व्यक्तिमत्व विकास समिती

हेतू

१) सहजयोग्यांचे वागणे, शिष्टाचार व पोषाखाच्या सवयी इत्यादिंच्या कडे लक्ष ठेवणे.

२) पोषाख विचित्र नसावा. भारतीय पोषाख वापरावा. ऑफीसला जाण्यास चुरिदार व जोधपुरी कोट वापरता येईल. जीन्स वापरण्यावर बंदी आहे.

३) फॅशन प्रमाणे स्त्रियांनी पाश्चात्य केशरचना करु नये व भडक मेकपही करु नये. सहजयोग्यांनी भारदस्त व आदरणीय दिसावे.

४) प्रत्येक सहजयोगी सहज योगातील संस्कृति व सामाजिक वागणूक यांच्या प्रणालीचे आचरण करीत आहे. इकडे लक्ष ठेवणे.

५) सहज योगाची भाषा (चक्राची भाषा) प्रत्येक सहज योग्यास येणे आवश्यक आहे. तसेच इंग्रजी व हिंदी भाषा प्रत्येकास अवगत असाव्यात. महाराष्ट्रात रहाणाऱ्या प्रत्येकास मराठी भाषा यावी.

वाङमय समिती (राष्ट्रीय स्तरावर)

हेतू:

१) उध्दात कार्याची प्रेरणा देणाऱ्या, मानवास पोषक अशा, आंतरिक सूक्ष्म सत्यास अभिव्यक्त करणाऱ्या उच्च नितिमूल्यांना औदार्याला प्रतिष्ठा आणून देणाऱ्या व ज्याच्यातून ईश्वरी विचार प्रकट होत आहेत व जो आत्म्यास उच्च अवस्थेमध्ये नेते, अशा वाङमयास पाठिंवा देणे.

२) अशा पुस्तकांचा संग्रह करुन पुस्तकालय तयार करण.

३) सहजयोग्यांनी अशी पुस्तके वाचून वाङमयीन अभिरुची वाढवावी

४) मुद्रण व प्रसिध्दी साठी पुस्तकांना मान्यता देणे या समितीच्या परवानगी शिवाय पुस्तक अथवा मासिक प्रसिध्द करु नये.

सहज योगाची नवीन क्षेत्रे (प्रतिष्ठान)

सहज योगातील नवीन क्षेत्रे
प्रतिष्ठान

आता आपल्याला सहज योगात कार्यरत व्हायला हवे. आपल्याला सर्व व्हायब्रेशन्स मिळाली आहेत आणि चक्रांची तुम्हाला सर्व माहिती आहे प्रकृति कशी सुदृढ ठेवायची ते तुम्ही जानता. अगदी संतुलित जीवन कसे जगायचे ते तुम्हाला समजते. या सर्व शक्ती मिळविण्याचा काय हेतु आहे व इश्वराने या शक्ती तुम्हाला कशा करता दिल्या आहेत. त्यांचा सहज योगाबद्दल आपण केव्हा वापर करणार आहोत. आपण काय करणार आहोत त्याचा आपण विचार करायला हवा. सहज योगाचा प्रचार करणे ठीक आहे पण प्रत्यक्षात त्याचे परिणाम दिसले पाहिजेत. जो पर्यंत वागण्यामध्ये त्याचे परिणाम दिसत नाहीत तो पर्यंत दुसऱ्या लोकांच्यावर त्यांचा काही प्रभाव पडणार नाही. कोणत्या पार्श्वभूमीवर आपण पुढे जाऊ शकतो, आपण काय करू शकतो ते पाहू.

सहज योग्यांवर आक्रमण करू शकणारा मूलभूत प्रश्न कोणता? तुमच्या डोक्यावर पाश्चात्य संस्कृती फार झपाट्याने येऊन बसत आहे व दुसरी गोष्ट अशी की अगदी निम्नस्तरीय निर्मिती होत आहे, उदा नाटके, सिनेमा, पुस्तके, वृत्रपत्रे वगैरे. त्याचे संबंधी आपण काय करायचे? एक मार्ग म्हणजे त्यांच्यावर टीका करायची. पण आपल्याला ते करायचे नाही. मग आपली प्रकृती कशी असावी? मुलांना चांगली नाटके बघायला न्यावे. बंगालमध्ये असल्या हीन गोष्टी सापडणार नाहीत. त्यांचा स्वभावच असा आहे त्यांचा दर्जा ते कधीही खाली आणू शकत नाहीत. अर्थात विनोदी नाटके असू शकतात. बहुतेक मराठी नाटके संगीतासह असतात. आमच्या काळात आम्ही पाहिलेले प्रत्येक नाटक उच्च दर्जाचे होते व लोक संगीताच्या विषयी दक्ष होते. त्यांना सर्व नाट्य संगीत माहिती होते. तसेच सिनेमा जे चांगले आहेत, ज्यांना गहन अर्थ आहे, असे शोधायला हवेत व लोकांना ते सांगितले जावे हळू हळू तुम्हाला सिनेमांच्यामध्ये फरक दिसून येईल. दुसरे म्हणजे तुमच्या मुलांच्यावर त्याचा चांगला परिणाम होईल. आपल्या मुलांनी वाईट चित्रपट पाहिल्यास त्यांचे नुकसान होईल. **जे काही चांगले नाही, रचनात्मक नाही अशा गोष्टींचा आपण स्विकार करु नये स्वतःस शिस्त लावल्यावर दुसऱ्यांनाही तुम्हाला शिस्त लावता येईल. आमचे आई वडिल आम्हाला पहाण्यास योग्य असणारी नाटके आधी स्वतः पहायचे आणि त्यांना ती योग्य वाटली तरच आम्हाला ती पहाण्याची परवानगी असायची.**

महाराष्ट्रात आपले संगीत नाट्य संगीत आहे. आपल्याला नाट्यसंगीत जर आवडले नाही तर दुसरे काय आवडणार? तुम्ही सर्वांनी शास्त्रीय संगीत समजण्याचा प्रयत्न करा. मी तुम्हाला सांगीतल्याप्रमाणे सर्व शास्त्रीय संगीत आकारातून आल्याने शास्त्रीय संगीत समजणे महत्वाचे आहे. पाश्चात्य सहज योगी पहा. दुसरे कोणतेच संगीत त्यांना सहन होत नाही. या गोष्टी तुम्हाला आपोआप समजल्या पाहिजेत. हे लोक हलक्या प्रकारचे व त्रासदायक संगीत ऐकणारच नाहीत. **संगीतामधून व्हायब्रेशन्स वाहात असल्याने तुम्हाला शास्त्रीय संगीत चांगले समजेल व तुम्हाला त्याच्यातून फार आनंद मिळेल. आपले संगीत आपण रागांच्यामधून वाढवायला हवे. परदेशी लोकांना जर आपले संगीत एवढे आवडते. तर भारतीय असूनही आपल्याला का आवडू नये?** आपल्या मुलांना आतापासूनच शास्त्रीय संगीतावर आधारित इतर संगीत ऐकवावे. कारण ते शुद्ध संगीत आहे.

चांगले चित्रपट शोधून त्यांना पाठिंबा द्यायला हवा. चांगल्या रचनात्मक कल्पना असलेले चित्रपट कोणते आहेत ते ठरविण्यासाठी एक कमिटी नेमून दयावी. खून मारामाऱ्या हिंसाचार पाहून आपली मुले तेच शिकतील. आत्मसाक्षात्कार, शांती व आनंद मिळावा याच्यासाठी

आपण आलो आहोत. मुले जर एवढी प्रक्षोभी व हिंसाचारी झाली तर त्यांनी शांती व आनंदाची निर्मिती करावी अशी अपेक्षा आपल्याला कशी ठेवता येईल ?

आपल्याला तिसरा त्रास होतो तो प्रसार माध्यमाचा. कोणती वृत्तपत्रे आपण वाचावीत ते ही ठरवून द्यायला हवे. चांगल्या माहितीची, संख्यात्मक माहीतीची, तसेच सहजयोग वाढवायला आपल्याला मदत करतील अशा माहीतीची कात्रणे तुम्ही सर्वांनी ठेवायला हवीत. पाश्चात्य जगाच्या समोरील प्रश्नांच्यावर मी एक पुस्तक लिहीत आहे. पाश्चात्य जगातील गुन्हेगारीच्या विषयी लिहीत असताना एका मासिकात भारताविषयी संख्यात्मक माहिती मिळाली.

पण भारत हा सगळ्यात सुरक्षित देश आहे. पाश्चात्य देशांच्या तुलनेत हिंसाचार इकडे फारच कमी आहे. त्यांचे पोलीस इतके चांगले आहेत तरी एवढी गुन्हेगारी आहे. याचे कारण काय? की ते धर्माच्याविषयी बोलतच नाहीत. तुमच्या देशाच्या बद्दल तुमचा धर्म काय आहे? आपल्याकडे भारतात पुत्रधर्म, पत्निधर्म, पतिधर्म वगैरे असते. म्हणजे माणसाने कसे वागावे, मानवामधील अंगभूत धर्म (व्हॅल्न्सीज) सभोवताल्याच्या वातावरणाशी, नाते संबंधीयांशी कशा प्रकारे आचरिला जावा. हे ठरविलेले आहे. **सहज योगात जन्मलेली बहुतेक सर्व मुले जन्मत:च आत्मसाक्षात्कारी असतात. त्यांना पोषक अशी शिकवण दिली तर एक दिवस, शहाण्या व जगाचे नेतृत्व करु शकतील अशा लोकांची पिढी तयार झालेली आपल्याला दिसेल.** उद्या पाश्चात्य जगात नीतीच्या कल्पना अजिबात नाहीत. लोकशाहीत नीतिच्याकडे अजियात लक्ष नसते विज्ञान नितिची पर्वा करीत नाही. मग नितिचा मार्ग कोण घालुन देणार? हे तुम्ही सहज योग्यांनी करायचे आहे. एकत्रपणे समजुतीने तुम्ही हे करायला हवे. नैतिक दर्जा निश्चित करायला हवा म्हणजे आपण सर्वजण एक सशक्त व नितिमान लोक आहोत हे लोकांना दिसेल. वैयक्तिक रित्या तुम्ही प्रत्येक जण नितिमान आहात. तुम्ही दारू पित नाही, धुम्रपान करीत नाही, असत्य बोलत नाही पण सामूहिकतेमध्ये प्रश्न आहेत.

दुसरे म्हणजे निरनिराळ्या लोकांनी लिहिलेली चांगली पुस्तके शोधून काढायची सहज योग्यांना आत्मसन्मान हवा. तुम्ही संत आहात पुन्हा पुन्हा मी तुम्हाला सांगते. तुम्ही स्वत:चा मान ठेवायला हवा. तुम्ही वेडगळ फॅशन्सच्या मागे जाऊ नये. फॅशन म्हणजे काय? दुसरे काही नसून व्यावसायिकता आहे व्यावसायिक लोक आपल्याला ठकवितात. ते आज म्हणतील असे कपडे घाला, उद्या म्हणतील तसे कपडे घाला कारण त्यांना त्यांची यंत्रे व व्यवसाय चालू ठेवायचे आहेत म्हणून तुमच्याजवळ कपड्यांचा ढीग असला तरी तुम्ही म्हणाल माझ्या जवळ कपडे नाहीत. तुम्ही एकदा ठरवा की मी अशा प्रकारचेच कपडे घालणार व फॅशन्सच्याकडे लक्ष देणार नाही. काही कलात्मक असल्यास तरुणांनी वापरावे कारण कलाकारांना आधार दिला जावा. साडी कलात्मक असते. आपल्या खेड्यांच्यामधील ८०% लोक फावल्यावेळात केलेल्या कामावर अवलंबून असतात प्रत्येकान एकाच पध्दतीचे कपडे घालावेत अशी लष्करी शिस्त मला नको आहे पण .लोकांना आचारीत येईल असा आदर्श निर्माण करण्याचा प्रयत्न करायला हवा. वैविध्य असल्याने सौंदर्य येते. पण त्यात एक गोष्ट असावी की तुमची वेषभूशा प्रतिष्ठित असावी, कारण तुम्ही सहज योगी आहात. तुमचे वागणे वा तुमचे कपडे असभ्य, लोकांचे लक्ष वेधून घेणारे नसावे. तुमच्या आत्मसन्मानावर तुमचे लक्ष असावे. एकदा आत्मसन्मान करणारे झालात की कसे वागायचे ते तुमच्या लक्षात येईल. शिस्त आपल्यामधूनच येते. लगेच तुम्हाला वाटेल, मी असे करायला नको होते. आत्मसन्मान असणे सहज योगात फार महत्वाचे आहे. कोणत्याही कारणास्तव, न कळत सुध्दा, असभ्यपणे शरीर प्रदर्शन केले जाऊ नये, एखाद्या सहज योग्याने विचित्र पोषाख केल्यास त्याला लगेच सुधारण्यास सांगावे. आपण आपले भारतीय पोषाख घालावेत. आपले कपडे फार सुंदर असतात.

महाराष्ट्रीय लोकांची एक गोष्ट असते. त्यांनी आपापसात भांडून एक दुसऱ्यांचे पाय ओढायला हवेत।

सहजयोग्यांना आलेले सुंदर अनुभव मासीकामध्ये लिहिले जावेत. काही अनुभव खरोखर विशेष असतात. विज्ञान आणि शास्त्र यांच्यातही सहजयोग्यांनी प्रवेश करावा. आस्ट्रेलिया मध्ये अंतर्रराष्ट्रीय बक्षिसे मिळविलेले लोक आहेत.

पैश्याचे बाबतीत ज्या कारणासाठी पैसे आले आहेत त्याच्यासाठीच ते वापरले जावेत. विविध कारणासाठी आलेले पैसे मी त्यांचे साठी तयार केलेल्या पाकीटांच्यामध्ये घालून ठेवते. सहजयोगाची कार्य पध्दती अशीच असावी की ज्या कारणासाठी तुमच्याकडे पैसे आले आहेत. त्याच्यासाठीच ते वापरले जावेत. काही झाले तरी दुसऱ्या कारणासाठी ते पैसे तुम्ही वापरु नयेत.

वाशी येथील हॉस्पिटलमध्ये अनेक लोक येतील व अनेक परत जातील त्या हॉस्पिटल मध्ये एक कमेटी तयार करुन एक रजिस्टर तयार करावे. त्याच्यामध्ये रोग्याविषयीची प्रत्येक गोष्ट लिहावी. रोगी बरा झाल्यावर त्याने मी पूर्ववत झालो आहे. असे लिहून द्यावे. आपल्याला काही स्वयंसेविकांची व डॉक्टरांची आवश्यकता आहे. डॉक्टरांना आपल्याला पगार देता येईल. आपल्याला नर्सेसही हव्या आहेत. पैशाची सोय होईल म्हणून बाहेरुन येणाऱ्या रोग्यांच्या कडून पैसे घेण्याची आवश्यकता नाही. परंतु हॉस्पीटल मध्ये राहण्यासाठी येणाऱ्या लोकांच्या कडून खोली भाडे. एअर कंडिशनिंग, जेवण इत्यादिंच्या साठी पैसे घ्यावे लागतील. हॉस्पीटल चालविण्यास आवश्यक आहेत तेवढेच पैसे लोकांचे कडून घेतले जावेत. प्रथम पत्र व फोटो पाठविल्या नंतर हॉस्पिटल मध्ये तुमची राहण्याची सोय होईल किंवा नाही ते तुम्हाला सांगितले जाईल. ह्या हॉस्पीटल मध्ये एक संशोधन केंद्र सुरु करण्याचा आमचा विचार आहे. पुष्कळ डॉक्टरांना एम. डी. ची पदवी मिळविता येईल.

लोक मला सांगतात की तुम्ही हजारोंना निरोगी केले आहे पण तुमच्याकडे त्याची यादी नाही म्हणून तुम्ही ज्यांना बरे केले आहे अशांची यादी तयार करा.

आपल्याकडे असंख्य फोटो आहेत. वाशी येथे आपण ते एकत्र करणार आहोत. ज्यांना असे फोटो मिळतील त्यांनी प्रथम कॉपी पाठवावी व नंतर त्यांची निगेटीव पाठवावी. अशा प्रकारचे

मिरॅकल फोटो वाशीला पाठविले जावेत. तिथे आपण एक लायब्ररी बनविणार आहोत. त्या ठिकाणी पुस्तकेही ठेवली जातील. पुस्तके घेऊन जाणाऱ्यांची तसेच ज्यांना त्याचा फायदा झाला आहे अशा लोकांची यादी ठेवण्यासाठी काही लोकांची नेमणूक केली जाईल.

सर्व सहजयोग केंद्रानी त्यांच्या सहजयोग्यांचे नांव, पत्ते, टेलिफोन नंबर इत्यादिची नोंद ठेवावी.

आपण शाळांच्या मध्ये, विद्यापीठांत, कॉलेजमध्ये वगैरे जाऊन मुलां मुलींशी बोलायला हवे. अशा प्रकारे अनेक क्षेत्रांमध्ये आपल्याला जायला हवे. असंख्य डायमेन्शन्स आहेत. तरूण सहजयोग्यांच्या काय अडचणी आहेत ते पाहावे.

तुम्ही आता संत झाल्याने एक दूसऱ्यावर टीका करणे सहजयोगांत निरर्थक आहे. एखाद्या व्यक्तीमध्ये काही दोष असल्यास त्याचे दोष पाहून तुमच्यामध्ये चांगले पण येणार नाही. तुम्ही स्वतःचे दोष पाहा व दूसऱ्यामध्ये काय चांगले आहे ते पाहा.

आपल्या देशात विशेषत: स्त्रिया फार मोठी शक्ति आहेत. त्या जर अशा निरर्थक गोष्टीमध्ये भाग घेऊ लागल्या तर तो सहजयोगाचा शेवटच होईल. स्त्रिया शक्ती असल्याने त्यांनी फार काळजीपूर्वक रहायला हवे. मनात आणतील तर त्या सर्वजग नष्ट करू शकतील अथवा स्वतःच्या प्रकाशाने सर्व जग प्रकाशित करु शकतील. स्त्रियांनी मागेच रहायला हवे वेळ पडल्यास पुढे येऊन त्या झाशींची राणी बनू शकतात.

आमच्याकडे सहजयोगात जवळ जवळ ७०० लग्ने झाली त्यापैकी चार पाच लग्ने फार मोठी समस्या होऊन बसली त्याचे कारण भारतीय स्त्रियांच होत्या. आश्चर्य आहे की परदेशी लोक दोष दाखविण्या ऐवजी म्हणतात की काही हरकत नाही ते सुधारतील. ज्यांचे विवाह झाले आहेत अशांच्या साठी एक समिती असावी. विवाह अयशस्वी झाले पति आणि पत्नी यांच्यात का भांडणे होतात हे त्या समितीने पाहावे. अनेक लग्ने ठीक झाली परंतु न सुटणारा प्रश्न असल्यास घटस्फोट होऊ शकतो. ज्या ठिकाणी पति सहजयोगी आहे पत्नी नाही. किंवा पत्नी आहे पती नाही अशा ठिकाणी सहजयोग्यांना त्रास होतो. काही बिघडले नाही. सहजयोग तुमचा स्वतःचा आहे तर मग त्याच्यावर का भांडावे, सगळे काही आपोआप ठीक होईल. पण तुम्ही भांडण केले तर पती अथवा पत्नी सहजयोग समजणारच नाही. तुमचे प्रेम आणि शांती यांच्यातून ते सहजयोग समजतील. तुम्ही सहजयोग कुणावरही लादू शकत नाही. ज्यांच्याजवळ शुध्द इच्छा आहे त्यांनाच सहजयोग मिळू शकेल. अनेक लोक रोगनिवारण्यासाठी सहजयोगात येतात. कृपा करून कुणाच्याही आजारावर उपचार करु नका. तुम्ही कशाला करायला पाहिजे? माझा फोटो सर्व काही करु शकतो. त्यांच्याकडून तुम्ही तीन मेणबत्तीचा उपचार वा पाण्याचा उपचार करवूं शकता परंतु स्पर्श करु नका. ती व्यक्ती तुमच्या कितीही जवळची असली तरी हाताने स्पर्श करु नका. त्या व्यक्तीस स्वतःच करणे शक्य नसल्यास आणि उठून बसणे जमत नसल्यास निराळे. सर्व साधारणे पणे तुमच्या हाताने स्पर्श करु नका. अन्यथा तुम्हास पकड येईल वा तुमच्यात काहीतरी दोष येईल. साधे आजार तुम्ही बरे करु शकता. आजार बरे करण्याची पद्धत शिकून घ्या. म्हणजे कोणती चक्रे आहेत वगैरे व त्याचे विज्ञान. परंतु त्यांच्यावर तुमचा हात ठेवण्याची आवश्यकता नाही.

गोड पदार्थ कमी खावेत. आणि तळलेले पदार्थ तर त्याहूनही कमी खावेत. सहजयोगात पोस्टमन तेल खावू नका आणि शेंगदाणा तेल खावू नका. कमी तेलामध्ये स्वयंपाक करावा. पत्नी योग्य प्रकारचे जेवण बनवित आहे इकडे पुरुषांनी लक्ष द्यावे. तिखट अथवा मिरच्या खाणे कमी करावे. महाराष्ट्रीयन लोक फारच तिखट खातात.

मला कोणी सांगू शकत नाही. मी सर्व काही जाणते. काही सहजयोगी एकमेकांच्या भयंकर विरोधात असतात.

महाराष्ट्रीयन लोकांचा पैसे वाचविण्याकडे विशेष कल असतो. काही लोक गरिब लोकांच्या साठी टेपच्या किंमती फार आहेत अशी तक्रार करतात. गरिब लोकांची तुम्हाला एवढी काळजी असल्यास एक टेप स्वतःसाठी व दुसरा गरिबांसाठी खरेदी करुन त्या गरीब लोकांना मदत करा. कारण हा पैसा सहजयोगासाठीच जातो. तुमच्या पैश्याची मला आवश्यकता नाही. काही असो परमेश्वर विनामुल्य आहे, चैतन्यलहरी विनामूल्य आहे. सगळे काही विनामूल्य आहे. परंतु तुम्हास पुस्तक प्रसिद्ध करावयाचे असल्यास त्याच्यासाठी पैसे लागतात. परंतु पैसे खर्च न करण्याची अशी प्रवृत्ती आहे. विशेषत: महाराष्ट्रीयन लोकांची, गणपती पुळ्यामध्ये सुध्दा तसेच असते. लाखों रुपये देऊन आपण तुमच्यासाठी संगीतकारांना बोलावतो ते पैसे कोणी द्यायचे. परमेश्वरास कसलीही कमतरता नाही पण अशा प्रवृतीमुळे तुम्हाला पैसे कमी पडतील. तुमच्याकडे जे काही आहे त्याचे कारण तुम्ही सहजयोगी आहात हे आहे. म्हणून तुम्ही सहजयोगाची सेवा करायला हवी. कंजूष असाल तर तुम्हास लक्ष्मीतत्व प्राप्त होणार नाही.

रोज प्रत्येकाने स्वतःस विचारावे की मी आज सहजयोगासाठी काय केले आहे. आजारी पडता त्यावेळी सहजयोग तुम्हास बरे करतो. तुमची कुंडलीनी तुम्हास ठीक करतो, जे काही लाभ तुम्हाला झाले आहेत ते सहजयोगामुळेच झाले आहेत.

एक फार मोठी क्रांती होत आहे हे तुम्ही लक्षात घ्या. सहजयोग जीथे कार्यरत आहे असे ५५ देश आहेत केवळ एका शहरात २२००० सहजयोगी आहेत. मी त्यांना फक्त वर्षातून एकदा भेटते. सैबेरिया पर्यंत ते आहेत. आता तुमच्या मनामध्ये सहजयोगासाठी मी काहीतरी केले पाहिजे असे यायला पाहिजे.

मी म्हणेन की सर्व भारतीय लोकांना हिंदी भाषा यावी. तुम्हाला ती भाषा येणे आवश्यक आहे. हिंदी तुमची राष्ट्रभाषा आहे आणि तुम्हाला ती यायलाच हवी. तसेच तुम्हा सर्वांना सहज भाषा ज्ञात असावी सहज भाषेमध्ये आपण चक्रांच्यावर बोलतो. व्यक्ती दिसावयास चांगली आहे अथवा वाईट आहे, त्याने कपडे कसे घातले आहेत हे आपण बोलत नाही. हे सर्व उथळ आहे. आपण चक्रांचे विषयी बोलतो. हे चक्र ठीक नाही. परंतु तुम्ही म्हणाल की माझ्यात हे चक्र ठिक नाही. दुसऱ्यांचे माहीत असण्याची आवश्यकता नाही. दुसऱ्यांना असे सांगणे बरोबर नव्हे की तुमच्यात भूत आहे. सहजयोग्यांच्या

सांगण्याप्रमाणे सर्व नवीन लोकांच्या मध्ये प्रॉब्लेम्स असतात भूते असतात वगैरे.

शरदचंद्राची पुस्तके वाचल्यास तुम्हाला हिंदी शिकता येईल. शरदचंद्राची २६ पुस्तके आहेत. ते साक्षात्कारी होते. जगातील सर्व देशात अनेक साक्षात्कारी लोक आहेत म्हणून आपण वाङ्मयीन लोक व्हावे. सर्व वातावरणच इतके भौतिक झाले आहे आहे की आपण वाङ्मयाचे विषयी बोलूच शकत नाही. सहजयोग केवळ तुमच्या स्वतःसाठी नसून असंख्य लोकांसाठी आहे. सर्व जगासाठी आहे. संतुलित विचारांच्या माध्यमा शिवाय तो तुम्ही दुसऱ्यांना कसा देऊ शकाल. विशेषतः महाराष्ट्रीयन लोकांनी ध्यानात घ्यावे की मराठी भाषेत, पारशी, अरेबिक आणि उर्दू सहित इतर भाषा मधील शब्द आहेत, म्हणून अशा गोष्टींना प्रोत्साहन देणारे लोक आपल्याकडे असावेत.

अनेक सहजयोगी सुंदर विचार लिहून काढतात. प्रथम तुम्ही लिहिण्यास सुरवात करा मग अनेक लोक करतील. सहजयोग्यांनी वाचन करणे महत्वाचे आहे. त्याने व्यक्तीमत्व फार सुधारते. लोकांना वाङ्मयीन वातावरणात नेण्यासाठी आपण ग्रंथालये तयार करावीत. पण आपले भारतीय संस्कार असे आहेत की आपण पुस्तके घेऊन जातो व परत करीत नाही.

दुसऱ्या व्यक्तीचा केव्हाही गैरफायदा घेऊ नका. सहज योगात तुम्ही गैरफायदा घेऊ लागाल तर तुमचाही घेतला जाईल, कारण तुम्ही आता परमेश्वराच्या राज्यात आहात. आपल्यातील एक वैशिष्ट्य आहे. आपण भारतीय फार धूर्त व हुशार लोक आहेत.

दुसऱ्याच्या विषयी वाईट बोलण्याच्या ऐवजी आपण म्हणावे, "ते किती उदार होते"? ज्यांच्या विषयी आतापर्यंत सांगितले आहे, ते गुण दुसऱ्यांना दिसावेत. ते लोक प्रकाशित व्हावेत. ते प्रकाशित होणार नसतील तर सहज योग कशाला करायचा? **सगळ्यांचे माझ्यावर फार प्रेम आहे पण सहज योगासाठी ते काही करणार नाहीत. शिवाय हे सहज योगी आहेत"** असे इतरानी म्हणावे, **असेही हे लोक स्वतःस घडवित नाहीत. तेव्हा आता आपण असे काहीतरी करावे की त्याच्यामुळे** आपल्याला असे सांगता येईल की या माणसाने इतके महान कार्य केले. त्या व्यक्तीने ते मोठे काम केले.

रोग निवारण समिती

हेतू

१) कोणीही वैयक्तिक रित्या रोग्याचा आजार बरा करु नये.
२) रोग्याने स्वतः श्रीमाताजींच्या फोटोसमोर सहज योगाच्या पध्दतीच्या अवलंबनाने स्वतःचे रोग निवारण साधावे.
३) सहज योगात रोगनिवारण झालेल्या सर्वांची केस हिस्टरी घेऊन रेकॉर्ड ठेवणे.
४) रोग्याचा आजार गेल्यानंतर सहजयोगात त्याचा आजार बरा झाल्याचे **Statement record** करणे.

सिनेमा समिती

हेतू

१) उच्च नितिमूल्ये, परंपरा व ऐतिहासिक व सर्व काळांत प्रसिध्द असलेल्या कथा ज्याच्यात दाखविल्या आहेत अशा चांगल्या प्रकारच्या सिनेमांची समिक्षा करुन सहजयोग्यांना शिफारस करणे.
२) हीन अभिरुचिचे प्रदर्शन करणाऱ्या स्वस्त प्रकारच्या सिनेमांच्यावर बंदी घालणे.
३) रचनात्मक सामाजिक संदेश देणाऱ्या सिनेमांचे **Videos**ठेवणे.

भजन आणि नाटक समिती

हेतू:

१) भजन मंडळींना घेऊन खेड्यामध्ये सहजयोगाचा प्रचार करणे.
२) प्रत्येक केंद्राने (पुणे) शहरांत संगीतकाराची पार्टी तयार करुन दर शनिवारी, रविवारी सहजयोग प्रचारार्थ खेड्यात पाठविणे.
३) या समितिच्या अनुमती नंतरच कविता व भजने यांचे संकलन करुन छापता येईल.
४) या समितिच्या परवानगी नंतरच कोणत्याही व्यक्तिस पुस्तके व टेप काढता येतील.
५) सहजयोगाच्या माहितीपर नाटके बसवून सादर करणे.

इतिहास समिती

हेतू:

१) ऐतिहासिक स्थळांना भेट देऊन व्हायब्रेशन्स असणाऱ्या स्थानांचा शोध घेणे.
२) देवीशी संबंधित असलेल्या ऐतिहासिक स्थानांचे संकलन.
३) स्वयंभू देवस्थानांचा शोध.

लाचलुचपत प्रतिबंधक समिति

हेतू:

१) लाचलुचपत काढून टाकणें.
२) सहजयोग्यांनी लाच घेऊ नये व देऊ नये. एखादी व्यक्ति लाच घेत किंवा देत असल्यास सामूहिक पातळीवर त्याचा प्रतिकार करावा.
उदाहरणार्थ - सहजयोग बंधने, जोडे पट्टी वगैरे उपाय करणे.

सहजयोग प्रचार समिति

हेतू:

शाळा, कॉलेजे, शिक्षण संस्था, कारखाने, इत्यादि ठिकाणी जाऊन सहजयोग प्रचार करणे.

॥ ॐ त्वमेव साक्षात श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमोनमः ॥