परमपूज्य माताजी श्री निर्मलादेवी

॥ चैतन्य लहरी ॥

अंक क्र ६ / ९३

निरोगी आणि चांगलं आयुष्य मिळवूं शकतो. आणि चष्मा लावणं हा कांहीं रोग नाही.

प्रश्न: सहजयोगांत स्वतःची चक्रं सुधारण्याव्यतिरिक्त हठ्योग, प्राणायम, आसंन अशासारख्या काही पद्धती आहेत कां ?

उत्तर : प्रथम एकायाला हृदयविकाराचे त्रास आहेत कां हे बघितलं पाहिजे, हृदय मरगळेलं किंवा अतिश्रमांनी-विचारांनी तणावग्रस्त आहे हे पाहिलं पाहिजे. पहिल्या प्रकारांत अंजायनाचा त्रास होतो तर दुसऱ्या प्रकारांत हृदयक्रिया बंद पडण्याचे धोके असतात. पण हे सर्व चक्रं तपासल्यावर कळून येतं व त्यानुसार उपचार करता येतात. जास्त शारिरिक किंवा वैचारिक काम करणाऱ्यांनीं आहारातून जास्त कार्बोहायड्रेटस घेतली पाहिजेत. डाव्या बाजूकडच्या लोकांनी **proteins** असलेला आहार घ्यावा.

सहजयोगात हृदयविकार सहज बरे होतात. या राहुल बजाजला मोठा झटका आला होता पण मी फक्त ५-१० मिनिटं त्यावर काम केलं आणि ते बरे झाले. तरी पण त्यांचा विश्वास बसला नाही म्हणून पुन्हा डॉक्टरांकडे दाखविल्यावर त्यांनी पण तसंच सांगितलं. तरी पण ते पुन्हा डॉ. पुरीकडे तपासणी करून घ्यायला गेले तर ते त्यांच्यावर रागावले आणि म्हणाले "तुम्हाला काही झालेलं नाही, उगाच माझा वेळ घेऊ नका".

प्रश्न : त्वचारोगांबद्दल काय ?

उत्तर : ते लीव्हरमुळे होतात. कांही प्रकारची तेलं वापरतां कामा नये.

प्रश्न : सहजयोग कसा करायचा ?

उत्तर: आमच्या केंद्रावर तुम्हाला सर्व माहिती मिळेल. त्यांच्याकरतां डॉक्टरची जरूर नाही.

प्रश्न: पण रोगामुळे ग्रासलेले लोक खूप आहेत. अगदी तरुण लोकही बळी पडतात, किंवा लोकांना डायलिसीसवर अवलंबून रहावं लागतं?

उत्तर: डायलिसिसचा उपचार चालू करण्याच्या आधी सहजयोगांत आलात तर मदत होईल. आता तुम्ही उजव्या बाजूचे असलात तर डाव्या बाजूचे उपचार काय कामाचे? सहजयोग करतो म्हणून कुणाचा मृत्यु झाल्याचं अजून मी ऐकलं नाही. अर्थात प्रत्येकजण बरा होईल अशी खात्री आम्ही देऊ शकत नाही.

पण एक गोष्ट लक्षांत घ्या. आमचं काम रोग बरं करणं हे नाही. लोकांना जागृत करणं -**realisation** हे आमचं मुख्य काम आहे. आता एखादा रोगी आला तर आधी आम्ही त्याला जागृती देणार. त्याच्या त्रासावर काय करता येईल ते सांगणार. पण एकदां जागृति दिल्यावर ताबडतोब सर्व कांही ठीक होईल अशी चुकीची समजूत करून घेऊ नका. जसं तुम्ही औषध घ्याल तसं तुम्ही सहजयोग्यासारखं नियमित ध्यान केलं पाहिजे. आमच्या ध्यानाला फार वेळ घ्यावला नको. ५-१० मिनिटं नियमित केलं तरी पुरे. पण हे सर्व पैसे खर्च न होता सहज केव्हांही मिळण्यासारखं आहे म्हणून लोकांना ते नको. ते मनापासून प्रामाणिकपणे सहजयोग घ्यायला तयार नसतात. तुम्ही डॉक्टर आहात म्हणून या गोष्टीकडे गंभीरपणे पहा, नाहीं तर तुम्हाला यश मिळणार नाही. यश न मिळणं म्हणजे काय हे तुम्ही जाणता. मी एकदा बरे केलेले लोक पुन्हा त्याच रोगाने त्रासलेले पाहिले आहेत. आज एक दुखणं बरं करा तर उद्या दुसरं दुखणं सुरू असतंही. डॉक्टरनें मात्र औषध दिलं तर ते नियमित घेतील.

मी एड्सचे सहा लोक बरे केले. ते पुर्ण बरे झाले होते. त्यातले दोघेजण परत पूर्वीसारखं वागायला लागले, आणखी दोघे म्हणाले आता आम्हाला जगायचं नाही. दोनच फक्त टिकाऊन राहिले, त्यातला एकाला आता आठ वर्षं झाली. त्याचं वजन पण वाढलं पण डॉक्टरनें तपासल्यावर अजून कांही मृत पेशी आहेत असं म्हणाले.

सहजयोग अगदी सोपा आहे. त्याला पैसे लागत नाहीत. जे लोक पुरेशा गंभीरपणाने त्याच्याकडे लक्ष देत नाहींत ते बाहेर पडतात. कांही वेळा त्यांचा आजार बरा होत नाही आणि इतर काही बरे झाले तर त्यांना दुसराच कसला त्रास सुरू होतो. मी एकीला आठ वेळा बरं केलं तरीही ती ध्यान करायला तयार नाही.

आपण एक तर भविष्याचा विचार करतो नाही तर भूतकाळाचा. पण मी नेहमी म्हणते की तुम्ही वर्तमानात राहिलं पाहिजे. आपण जेव्हा मनांत विचार करतो तेव्हा दोन विचारांच्या मधे एक अल्पसा काळ राहतो. त्याला विलंब म्हणतात. पण तो इतका क्षणभर असतो की आपल्या तो लक्षात येत नाही. आपण नुसते विचारांच्या लाटेवर स्वार होऊन राहतो, कधी भविष्यकाळांत तर कधी भूतकाळांत. आपण वर्तमानांत कधीच असत नाही आणि वर्तमान हेच सत्य आहे. भूतकाळ किंवा भविष्यकाळ यांना तसं अस्तित्व नसतं. मग हे कसं साधायचं?

कुंडलिनी जेव्हा वर चढते (उत्थान) तेव्हां विचार थंड होतात आणि विलंब वाढतो. त्यावेळी निर्विचाराच्या जाणीवेमध्ये तुम्ही येता.
तुम्ही जागत असतां पण तुमच्या मनात विचार नसतो. यालाच ध्यान म्हणतात.

तुमची आत्मिक उन्नती होते. जाणीवेच्या एका वेगळ्या स्तरावर तुम्ही येता. वर्तमान हेच एकमेव सत्य आहे आणि त्यातच अध्यात्मिक प्रगति होऊं शकते. आता ही फुलं पहा. सामान्य माणूस त्यांच्या किंमतीपासून सर्व तऱ्हेचे विचार करेल पण साक्षात्कारी माणूस साक्षी बनून त्याच्या सौंदर्याचाच आनंद घेत राहील. तो आनंद त्याच्या अंतरंगात भरून राहील आणि तो एका निराळ्याच सुंदर अवस्थेत राहील. यालाच खरं म्हणजे ध्यानांत असणं म्हणायचं. लोक जर ध्यान करायला तयार नसतील तर आम्ही कांहीच करूं शकत नाही. पण एकदां ध्यानाची सवय लागली की ती सोडावीशी वाटणार नाही. रोज स्नान करण्यापेक्षांही त्यांत जास्त समाधान आहे. त्याच्यामधून मिळणाऱ्या आनंदाला तुलना नाही. यालाच निर्विकल्प अवस्था म्हणतात. अशा अवस्थेत तुम्ही गेलात की कुंडलिनी कार्यान्वित होते. आम्ही आजारी लोकांना बरं करायला इथं आलेलो नाही. पॅरा-सिंपथेटिक सिस्टिम वर ताबा कसा मिळवायचा याचं पूर्ण ज्ञान जर तुम्हाला झालं तर तुम्ही खऱ्या अर्थानें रोग्यांना बरें करु शकाल.

महाशिवरात्री पुजा

(दि. १९/२/९३ मुंबई)

शिवपूजा फार महान आणि विशेष पूजा असते. शिव तत्वाची प्राप्ती हे मानवाचे अंतिम ध्येय असते. शिवतत्व मानवी बुध्दीच्या पलिकडे असून बुध्दीने जाणता येणार नाही. आत्मसाक्षात्कार मिळे पर्यंत आत्मा व शिवतत्व यांचे ज्ञान होऊ शकत नाही. श्री शिवांच्या नांवाखाली खोटेपणा, मिथ्य आणि अंधश्रध्दा निर्माण झाल्या आहेत. **आत्मसाक्षात्कारी झाल्या शिवाय व्यक्तिला भगवान शिवांचे ज्ञान होणे अशक्य आहे.** कारण त्यांचा तो स्वभावच आहे की त्यांना समजण्यासाठी व्यक्तीला ज्या पातळीवर सर्व सद्गुण अंतर्यामी प्रस्थापित होतील त्या उंची पर्यंत पोहचावे लागते.

ते निरागस शंकर आहेत असं म्हटले जाते. आजकाल अनेक बुध्दीवादी लोक निर्माण झाले आहेत. त्यांनी त्यांच्या बुध्दीच्या भरार्‍या मारताना जो काही मुर्खपणा त्यांच्या डोक्यात शिरला तो ते लिहून काढतात. त्यांच्या मते भगवान शिवांच्या अबोधितेला काही महत्व नाही. व्यक्ती जेवढी धूर्त व कारस्थानी असेल तेवढी ती अधिक प्रसिध्द होते. तर मग असे असताना श्री शिवांचे भोळेपण कसे समजणार! आधुनिक काळांत भोळ्या माणसास मुर्ख समजले जाते. परंतु भगवान शिवाचा भोळेपणा असा आहे की तेच सर्व आहेत. समजा एखादा श्रीमंत माणूस निरासक्त झाला तर लोक त्याची संपत्ति चोरुन नेतील. पण त्या चोरीचा त्याच्यावर कोणताही परिणाम होणार नाही. लोकांना त्याचे भोळेपण विचित्र वाटते पण निरासक्त झाल्यावर त्या संपत्तिचा त्याच्यावरचा पगडा केव्हाच गेला. त्याच्या निरागसतेच्या आनंदात तो रममाण असतो.

जिथे सर्व काही आपोआप घडते व कार्यान्वित होते, त्या ठिकाणी भगवान शिवांचे कार्य काय असावे? ते प्रत्येक गोष्टीस अबोधितपणात साक्षी असतात. शक्तीने सर्व विश्वाची निर्मिती केली, सर्व देवतांची व त्यांच्या कार्याची निर्मिती केली. श्री शिवांचे कार्य केवळ साक्षी असते एवढेच आहे. त्याच्या साक्षी स्वरुपतत्वामध्येच सर्व काही घटीत होते. त्याची दृष्टी ज्या व्यक्तीवर पडते त्या व्यक्तीचा उध्दार होतो. त्यांची दृष्टी जिथे जिथे जाते तेथे आशिर्वादीत होते. हा एक प्रकारचा खेळच आहे. त्यांना मुद्दाम काही करायला लागत नाही. जसं लहान मुलांना खेळ तसाच हाही त्यांचा एक खेळच आहे, आणि त्याला ते साक्षी आहेत.

त्याच्या अबोधितेचा आणखी एक पैलू आहे. जेंव्हा एखादा **दुष्ट मनुष्य, निष्पाप, सत्यवचनी आणि न्यायी माणसास त्रास देतो त्या वेळी तो खूप रागावतो, त्याचा क्रोध भयंकर असतो.** हुषार माणूस त्याचा राग शांत करण्यात यशस्वी होतो, परंतु अबोधित माणूस हसत राहतो कारण त्याच्यावर काहीही परिणाम होणार नाही, हे माहीत असते. हा शिवांचा उत्तम गुण आहे. व तो सहजयोग्यांनमध्ये उतरावयास हवा.

आपण क्षुल्लक गोष्टींचा विचार करत बसतो. त्यावर कसा विजय मिळवावयाचा? जसं श्री शिवांनी सर्व गोष्टी शक्तीवर सोपवल्या आहेत त्याच प्रमाणे तुम्ही सुध्दा सर्व गोष्टी शक्तीवर सोपवा. परंतु ही स्थिती यायला हवी. निष्पापता तुमच्यात घटीत / प्रस्थापित झाली पाहिजे. निष्पापता म्हणजे ज्यावेळी तुमच्यात कोणतीही दुष्ट शक्ती शिरकाव करुं शकत नाही. जर तेथे एखादा साप असेल तर असूदे, काळजीचे

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

कारण नाही. जो खरोखर पवित्र आहे त्याच्यावर कशाचाही परिणाम होणार नाही. जो मध्यात आहे त्यांची शक्ती त्याचे संरक्षण करते. ह्या शक्ती शिव तत्वाव्दारे आपल्यात वास्तव्य करुन असतात. शिवतत्व प्राप्त होण्यासाठी आत्मसाक्षात्काराची आवश्यकता आहे. **कुंडलिनी ही शक्ती आहे आणि चक्रे ह्या पायऱ्या. शिवतत्व मिळविण्यासाठी मनुष्याला या सर्व पायऱ्या चढून जाव्या लागतात.** पार करुन जाव्या लागतात.

हे सर्व देवदेवतांचे प्रकटीकरण आहे. हे त्यांचे कार्य आहे. आणि ते त्यांच्यात मग्न आहेत. माणसा प्रमाणे ते स्वत:बद्दल व स्वत:च्या दर्जा विषयी विचार करीत नाहीत. ते शिवांचाच एक अविभाज्य भाग आहेत. माणसाचे शिवतत्वात उत्थान घडवून आणण्यासाठी मदत करणे हा त्याचा स्वभावधर्म आहे. त्यांना कोणी व्याख्यान द्यावे लागत नाही. किंवा सांगावे लागत नाही. तरीही ते आपल्या कामात (गर्क) बुडून गेलेले असतात. आपण काही विशेष करत आहोत असा विचार ते करत नाहीत. तर ते कर्तव्य करीत राहतात. स्वत:च्या शक्ती त्यांच्या ध्यानी मनीही नसतात. **जसे साखरेला स्वत:ची गोडी माहित नसते. परंतु ती अन्नास गोडी आणते.** सहजयोगी जेव्हा कार्य करतात. तेव्हा त्यांच्यातील शक्तीची प्रेरणा त्याना माहीत नसते. कार्य करताना मी कर्ता आहे, मी लिडर आहे अशी जाणीव झाली तर तुम्ही सहजयोगी नाहीत. सहजयोगातून तुम्ही कर्मी होता.

आपण काहीं करतो आहे यांची जाणीव न ठेवता तो कार्य करीत राहतो. तो दुसऱ्यांशी प्रेमाने वागतो हे त्याला समजत नाही. पण इतराना ते वागणे फारच प्रेमाचे वाटते.

आत्मसाक्षात्कार म्हणजे काय हे तुम्हाला समजले पाहिजे. एक म्हणजे तुम्ही जसे आहात तसे दुसरे तुमचे आरश्यातील प्रतिबींब आणि तिसरे म्हणजे तुमची आरश्यात बघण्याची क्रिया (साक्षीरुप) अशा प्रकारे तुम्ही त्रिमितीत वावरता. पहिली मिती म्हणजे साक्षीरुपता दुसरी म्हणजे जे बघायचे त्याची प्रतिमा आणि तिसरे म्हणजे पाहण्याची क्रिया. ह्या तीनही गोष्टी एक होऊ शकतात, कश्या? जर तुम्ही स्वत:च आरसा झालात तर तुम्ही स्वत:ला पाहू शकता. जानू शकता. हेच तुकारामांनी सांगितले आहे कि जर तुम्ही स्वत:ला ओळखलेत तर दुसरे काहीच करण्याची आवश्यकता नाही. जेव्हा या तीनही एक होतात तेव्हा तुम्ही आत्म्या मध्ये स्थित होता. जेव्हा तुम्ही पूर्णपणे स्वत:त स्थित होता तेव्हा तुम्ही शिव तत्व प्रस्थापित झाले असे म्हणता येईल. कारण शिवतत्व हे चिरंतन अपरिवर्तनीय आणि अविनाशी आहे. तेव्हा तुम्ही शिवतत्वात प्रस्थापित व्हाल तेव्हा आपण काही करतो आहोत अशी तुम्हाला जाणीव होणार नाही. तुम्ही आत्म्यामध्ये रममाण होता, तेव्हा मला काहि करायच आहे असा विचार तुम्ही करणार नाहीत. खूप लोक कंटाळलेले दिसतात कारण ते स्वत:ला पाहू शकत नाहीत. **मी माझ्या स्वत:च्याच सहवासात जास्त आनंदी असते.** तुम्ही हे अमृत प्यायल्या नंतर तुमच्यामधे अबोधिता येते.

आपण जर संत असू तर कोणीही आपला विनाश करु शकणार नाही हे आपल्याला माहीत पाहिजे. पण ही श्रध्दा मिळविणे कठीण असते. आत्मसाक्षात्कारानंतर तुम्ही सहजयोगी बनता पण शिवयोगी होण्यासाठी सर्वोच्च श्रध्दा हवी. संकट काळात तुम्ही विसरता कि सहजयोगी असल्यामुळे, सर्व देवता, गण आणि दूत तुमचे रक्षण करत असतात. ज्या क्षणी तुमची श्रध्दा ढळेल त्याक्षणी ते सर्व निघून जातात. आपण मानवी पातळीवर असल्यामुळे अजूनही आपल्या मनात शंका येतात. अश्या प्रकारे असुरक्षितता तुमच्या मनात घर करते आणि त्यामुळे तुमची श्रध्दा डळमळते.

दुसरे म्हणजे आपण चुका करत नाही असे नाही, तर आपण चुका करतो आणि त्यामुळे एक प्रकारचे भय आपल्या येते. शिवाचा स्वभाव क्षमाशील आहे. तो क्षमेचा सागर आहे तो तुमच्या सर्व चुंकाना क्षमा करतो त्यामुळे भितीचे कारण नाही. शिव हे निर्भय आहेत. तुम्हीही निर्भय असले पाहिजे त्यांच्याकडे सैन्य नाही. शिवांची उपासना करण्यासाठी धनदौलतीची गरज नाही. शिवांच्या देवळात सोने-चांदी अर्पण करण्याची आवश्यकता नाही. ते संपूर्ण मुक्त आहेत. त्यांची शक्ती वाढवेल असा कोटलाही शक्तीचा स्तोत्र नाही. त्यांना मौल्यवान वाटेल अशी एकही जडवस्तू नाही. हे शिवतत्व आपल्या मध्ये बाणणे फार महत्वाचे आहे. **आपण हल्ली समाजात पैश्याला गरजेपेक्षा जास्त महत्व देतो. प्रत्येक गोष्ट पैशात मोजली जाते. पैशासाठी लोक काहीही विकायला तयार आहेत. पैसा नश्वर आहे किंवा त्याचा दुरुपयोग होऊ शकतो. परंतु शिवतत्वात रममाण झालेल्याला कश्याचीही ईच्छा रहात नाही. तो निरीच्छ होतो.** त्याचा आत्मा त्याच्यातच समाधानी असतो. तो शारीरीक सुखसोयींची चिंता करत नाही. खायला मिळो अथवा न मिळो, शरीर कोठेही झोपू शकते. अशी जेव्हा स्थिती येते तेव्हा तुमचा सर्व गोष्टींवर ताबा येतो. अश्या माणसाला जरी काही खायला दिले नाही तरी एका दृष्टीक्षेपात तो हजारोंची भूक तृप्त करु शकतो. अश्या माणसाला शारिरिक सुखसोयी नसल्या तरी त्याचे चित्त जेथे जाते त्या माणसास विपूल आशिर्वाद मिळतात. अशी त्याची दृष्टी हितकारक असते.

कोणत्या शक्तीतून हितकारकता कार्यान्वित होते,? ती शक्ती म्हणजे परम चैतन्य. जिचे वर्णन शंकराचार्यांनी चैतन्यलहरी असे केले आहे. ह्या चैतन्य लहरीची शक्ती अशा व्यक्तीच्या शरीरातून वाहत असतात आणि ते ज्याला स्पर्श करतील तो आशिर्वादीत होतो. ज्या जमीनीवर त्या (चैतन्यलहरी) पडतील ती जमीन सुपीक होऊन तीच्यातून फळाफुलांचे अमाप उत्पादन होते. जी स्त्री ह्या चैतन्य लहरीच्यां सानिध्यात येते ती सुज्ञ व प्रगल्भ होते. **चैतन्य लहरी ही अशी शक्ती आहे कीं**

ती नेहमी लाभदायक असते. तुम्हाला त्रास देण्यासाठी किंवा तुमच्यावर हल्ला करण्यासाठी आलेल्या मनुष्याचे सुध्दा परिवर्तन होऊ शकते. चैतन्य लहरीत सुप्त असलेली परिवर्तन करण्याची शक्ती आपण समजून घेतली पाहीजे. म्हणून तुम्ही प्रत्येकाला क्षमा केली पाहिजे.

तुम्ही सहजयोगी आहात तुम्ही सुब्बुध्दीचा आश्रय का घेता? तुम्ही सर्व काही चैतन्य लहरींवर सोडा. त्या प्रत्येक गोष्ट समजून घेतात. विचार करतात आणि आयोजन करतात. तुम्ही ही शक्ती मिळविलेली आहे. ती तुमच्यातून वाहत आहे, पण तिच्या पासून किती फायदे होतात याचा अनुभव तुम्ही घेतला आहे का? जे बुध्दीने समजण्याचा प्रयत्न करतील त्याना हे समजणार नाही. तुम्ही चैतन्य लहरींचा चमत्कार पाहिले आहेत. त्यांची बुद्धी तीव्र आहे. अति कार्यशील आहे आणि शक्तीशाली आहे, आणि त्या तुम्हाला सतत मदत करतात. तुम्ही त्यांच्यावर प्रभुत्व मिळवू शकता.

हे महान शिवतत्व प्रत्येक गोष्टीत अस्तित्वात असते हे आपण ओळखले पाहीजे, आणि ते पूर्ण पर्यावरणात कार्यान्वित होऊ शकते. सध्या पर्यावरणातील प्रदुषणाने विकट प्रश्न निर्माण केला आहे. जेवढे जास्त सहजयोगी असतील तेवढे पर्यावरण शुध्द राहील. उत्स्फूर्तपणे ते शुध्द होईल.

आपण मानवी पातळीच्या पलीकडे जाऊन दैवी /दिव्य पातळीवर पोहोचलेले आहोत हे लक्षात घेतले तरच आपण आपल्या चैतन्य लहरीना योग्य दिशा देऊ. म्हणून आपण मानवी कमकुवतपणा आणि मुर्ख पणाच्या वेड्या ज्या आपल्यावर वर्चस्व गाजवून परत आपल्याला मानवी पातळीकडे ओढत असतात त्या आपण तोडल्या पाहिजेत. आत्मा आणि जड यांच्यामधे सतत संघर्ष असतो. ज्या अर्थी आपण जडाचे बनलो आहोत त्या अर्थी ते आपल्याला त्याकडे ओढण्याचा प्रयत्न करते. आणि म्हणून पूर्वीच्याकाळी सर्वसंग परित्याग करून लोक रानात खडतर तपश्चर्या करून भौतिक मोहातून मुक्त होऊन आत्मसाक्षात्कार मिळविण्याचा प्रयत्न करीत. त्याऐवजी सहज योगात आपण आधी आत्मसाक्षात्कार मिळवितो. जसे आधी कळस मग पाया. जर बहू जनाना आत्मसाक्षात्कार द्यायचा असेल तर हाच एक मार्ग आहे. हल्ली लोकाना घरदार न सोडता हिमालयात न जाता किंवा दुसरे कोठलेही कष्ट न सोसता आत्मसाक्षात्कार मिळवला आहे, आता कुंडलिनी आपले कार्य करीत आहे. तुम्हाला चैतन्य लहरींची शक्ती जाणवत आहे. परंतु तुम्ही आता एकच गोष्ट करायची ती म्हणजे साक्षीरूप रहायचे. आता तुम्ही आरसा झाला आहात तर तुम्ही स्वत:ला पहा. प्रथम तुम्ही स्वत:वर लक्ष केंद्रित करा. कीं मी एका मर्यादशिल सभ्य मनुष्यासारखा वागतो का?

मद्यसेवन, धुमपान आणि शिवीगाळ करणे यासारख्या वाईट सवयी गेल्या आहेत आणि माझा स्वभावही शांत झालेला आहे. चेहऱ्यावर अबोधितता आली आहे. पण आता पुढे काय? मी मला पाहु शकतो का? मी माझ्यातच रमतो कां कंटाळतो? मला माझ्या स्वत:तच आनंद घेता येतो का नाही? ह्यावर तुम्ही आत्मपरिक्षण केले पाहिजे. अजुनही मला कोणत्याना कोणत्या तरी गोष्टींची पकड आली तर ती सतत येत राहील. तुम्ही ज्या गोष्टीची लालसा कराल ती गोष्ट तुम्हाला मिळेलच असे नाही. उलट अशी लालसा तुम्हाला ऐहिक / भौतिक मानवी अस्तित्वाकडे खेचून नेईल. तुम्ही जर तुमच्या आलेल्या पकडीचे साक्षीरुपाने निरीक्षण केलेत तर ती पकड आपोआप नष्ट/नाश पावेल. जर तुम्हाला खास विकसीत पीढीचे सुंदर नवयुग, जे पुरातन संताना अपेक्षीत होते ते निर्माण करायचे तर शिवतत्व प्रस्थापित केले पाहिजे.

विविध पैलू असलेले शिवतत्व तुम्हाला समजून घेतले पाहिजे. तुम्ही हिंदू किंवा ख्रिच्छन असल्यामुळे शिवतत्व मिळेल असे नाही. कोणत्याही धर्माचे स्वरूप हे चुकीचा मार्ग दाखविणारे आहे. जेव्हा तुमच्यात शिवतत्व प्रस्थापित होते तेव्हा तुम्ही श्रीराम व महंमद साहेब या दोघांचीही भक्ती करता. ह्या दोनही अवतारी पुरुषांची भक्ती करणे सारखेच महत्वाचे आहे. जो राम आहे तोच रहीम आहे. जो अकबर आहे तोच विष्णू आहे. असं झालं, तर अंतरिक प्रेरणा बहरेल आणि धर्माचा सुगंध तुमच्यातून वहायला लागेल. परंतु हे वास्तवात / प्रत्यक्षात उतरण्यासाठी सहजयोग शिवाय दुसरा मार्ग मला दिसत नाही. जो पर्यंत सहजयोग येत नाही, तो पर्यंत श्रीराम आणि महंमदसाहेब या दोघांची भक्ती लोक कसे करु शकतील? सहजयोगात आपण श्रीराम, महंमदसाहेब, अली, फातीमाची श्रीबुद्ध, श्रीमहावीर, आणि इतर अवतारी पुरुष यांची पुजा करतो. कारण ते पुजेस पात्र आहेत. कोण मोठा आणि कोण लहान हे ठरविणारे आपण कोण? तुम्ही जेव्हा शिव तत्वाच्या सागरात विलीन व्हाल त्यावेळी तुम्हाला समजेल की हे सर्व अवतारी पुरुष श्री शिवांचेच अविभाज्य भाग आहेत. हे सर्व आपल्यात वास करतात. हे सर्व आपल्यात प्रकाशित होईपर्यंत सहजयोगाची प्रगती हळूहळू होईल. परंतु सहजयोग हा वास्तव आणि सत्य आहे. बाकी सर्व गोष्टी क्षण भंगुर, जुन्या व बोलण्या पुरत्या आहेत.

नवलाची गोष्ट अशी कीं परदेशात सहजयोग वेगाने पसरला आहे. ते गंभीर / गहन लोक आहेत. ते रोज धान्यधारणा करून आत्मपरिक्षण करतात. आपण त्यांचेकडून शिकले पाहिजे. येशूखिस्ता शिवाय त्यांनी शिव किंवा कोणत्याही देवाचे नांव ऐकले नव्हते. रशियातील एका ठिकाणी ज्यांनी देवाचे नांव सुद्धा ऐकले नव्हते असे बावीस हजार लोक सहजयोगात आले. रोज देवळात जाणाऱ्या, धर्मकृत्य करणाऱ्या आपल्या सारख्याच्या तुलनेत ते लोक एवढे गहनात कसे उतरले? त्याचे कारण असे आहे कीं आपण रोज स्वत:चे आत्मपरिक्षण करत नाही. प्रथम आत्मपरिक्षण करा. स्वत:वर लक्ष केंद्रित

करा. स्वत:वर लक्ष केंद्रित करण्याचे तंत्र त्यांनी कोठून आत्मसात केले हे मला माहीत नाही. ते कधीही पैसा अडका अथवा कुटुंबाबद्दल विचारत नाहीत तर त्यांचे लक्ष स्वत:च्या उत्थानाकडे असते. ते जेव्हा हे तत्व आत्मसात करतात तेव्हा त्यांच्या समस्यांचे आपोआप निराकरण होते. शिवतत्वांची शक्ती अशी आहे की ती उत्स्फूर्तपणे सर्व समस्यांचे निराकरण करते. सर्व प्रकारचे वाया गेलेले, मद्यपी वगैरे लोक व्यसनांच्या दलदलीतून बाहेर येऊन आता चांगले सुधारले आहेत. परंतु आपण अजूनही एखाद्या चक्रात गोल गोल फिरत आहोत. हे चक्र संपले पाहिजे.

आज शिवरात्री आहे. तेव्हा तुम्ही शिवतत्व प्रस्थापित केले पाहिजे. ते तुम्हाला सर्व गुणानी आशिर्वादीत करेल. शिवतत्वामध्ये असे गुण आहेत की तुमच्यामध्ये सहजयोग धर्म प्रकाशित होईल, सहजयोगात तुम्हाला अज्ञान दूर करणारी सूज्ञता, ज्ञान, माधुर्य आणि अमर्याद सद्गुण प्राप्त होतात. परंतु प्रथम आपण नम्रतापूर्वक हे जाणले पाहिजे की आपल्यात शिवतत्व अजून प्रस्थापित झालेले नाही.

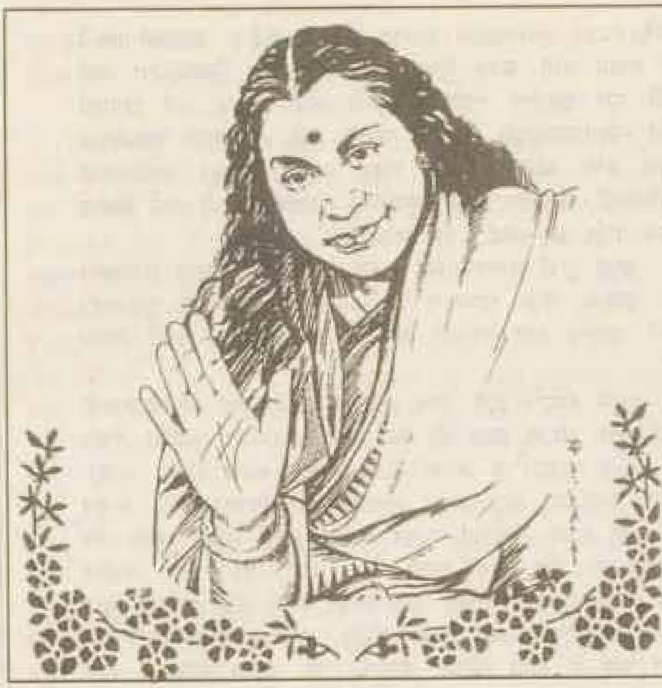
दुसरं असं की तुमच्या मध्ये सर्व शक्ती बहरतील. तुम्हाला काही करावे लागणार नाही. तुम्ही स्वत:चे परिक्षण करा आणि तुमचे नातेवाईक / इतर सहजयोग करतात का नाही ह्याची चिंता करु नका. तुम्ही कोणास सहजयोग करण्यास सक्ती करु शकत नाही. आत्मपरिक्षण करा, स्वत: ला ओळखा हाच सहजयोग आहे. तुमचे उदाहरण म्हणून पाहून लोक सहजयोग घेतील. हे महान तत्व तुम्ही आत्मसात केल्यानंतर इतके शक्तीशाली व्हाल की इतर अनेक लोकांत तुमच्यामुळे परिवर्तन होऊन जगात परिवर्तन घडेल. हे जग परिवर्तनशिल आहे. काही लोकाना लोकशाहीत दोष दिसतात. परंतु लोकशाहीत दोष नसून दोष माणसात आहे. कोणतीही गोष्ट आणली की ती खराब होणार कारण ऱ्हास होण्याचा गुण तिच्यात सुप्त असतो. **आपण लोणचे टिकविण्याची खूप काळजी घेतो पण काही दिवसांनी ते आपोआप खराब होऊ लागते. माणसाचेही तसेच आहे. आपण काहीही बनवा ते खराब होणारच कारण निगेटीव्हीटी सुप्तपणे त्यात असते. जो पर्यंत माणसामध्ये निगेटीव्हीटी आहे तो पर्यंत तो जे वीज बनवेल त्यात निगेटीव्हीटी असणारच.** एखादी गोष्ट काही काळ सुरळीत चालेल जसे गांधीच्या नेतृत्वाखाली त्याच्या चळवळी काही काळ चालल्या आणि त्यातील दोषांमुळे नंतर त्या निकामी ठरल्या. परंतु तरीही देशाच्या स्वातंत्र्यासाठी त्या चळवळी आवश्यक होत्या. परंतु स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर काय चालले आहे? प्रत्येक स्वातंत्र्य सैनिकाच्या तोंडी असलेले ''वंदे मातरम'' हे गीत सुध्दा ते रोखू पहात आहेत. माझ्या वडीलानी छाती वर गोळ्या झेलून मुखाने हे गीत म्हणत राष्ट्राचा ध्वज फडकविला. कोणत्या भाषेत हे गीत लिहीले आहे हा प्रश्न येत नाही. त्यांनी स्वातंत्र्य मिळविले पण स्वचे तंत्र ओळखले नाही. माझी आरती किती भाषात म्हटली जाते आपल्यामध्ये गहन सद्गुण प्राप्त करणे म्हणजे शिवतत्व होय. आपल्या ह्नदयात जे प्रेम असते ते आपल्याला श्रीशिवांकडून प्राप्त झालेले असते आणि त्याचा प्रेमाचा स्तोत्र दुसऱ्याला अंतर्मुख करतो. श्री शिव आपल्याला अशी शक्ती देतात की तिच्या मुळे आपले प्रेम आल्हाददायक होते. ज्या प्रमाणे वंदेमातरम हे गीत गाताना आनंदाची परिसीमा प्राप्त होते.

आज श्री शिवाची स्तुती गाताना तीच जाणीव येत आहे. ही शक्ती श्री शिवानी दिली आहे आणि म्हणून त्यांना ''आनंददायक'' असे म्हणतात.

ह्या आनंदाचे अनेक घटक आहेत. उदाहरणार्थ निरानंद, आत्मानंद आल्हाद..... हे आनंद आपल्या भावनांशी संवादी असतात जसे सुवास हा फुलांशी. त्याच प्रमाणे एखाद्या गोष्टी विषयी आपल्या ह्नदयात सुंदर शुद्ध आणि सात्वीक भावनांची निर्मिती म्हणजेच आल्हाद ज्या मुळे आपण रोमांचित होतो. त्यानंतर आपल्याला कशाचीही आसक्ती रहात नाही. योग्य वेळी ही प्रज्वलीत करणारी, व्यक्तकरणारी आणि अभिव्यक्ती करणारी शक्ती म्हणजेच श्री शिव होत. श्री शिव हे चैतन्य लहरींच्या माध्यमातून ही शक्ती आपल्याला देतात. जर तुम्ही नुसते एखाद्या आत्मसाक्षात्कारी संताचे नांव घेतले तरी माझ्या अंगावर रोमांच उभे राहतात आणि चैतन्य लहरी वाहू लागतात. सहजयोग्यांना एकत्र बांधणारे प्रेमाचे धागे हेच शिवतत्व होय. सहजयोग्याना एकमेकांन बद्दल वाटणारी ओढ आणि ममत्वाची भावना / दृढमैत्री हे सुद्धा शिवतत्वातूनच येते. हे दुसऱ्या कोठल्याही गोष्टी पासून मिळणार नाही. म्हणून आपण शिवतत्व प्रस्थापित केले पाहिजे.

बोसनियांत हजारो मुस्लिम उपासमारीने अमानुषपणे मरताहेत परंतु त्याच्याबद्दल कोणीही आपुलकीची भावना बाळगत नाहीत. धनाढ्य मुस्लिम राष्ट्रही त्याची संकटातून सुटका करत नाहीत. ज्या दिवशी जगांत शिवतत्व प्रस्थापित होईल त्यावेळी सर्व काही ठिक होईल. प्रत्येकजण ''विश्व निर्मल धर्माचा स्विकार करेल आणि सहज योगी बनेल त्यावेळी सर्व प्रश्न सोडवले जातील. येत्या - आठ / नऊ वर्षात असे होईल असे भाकित केले गेले आहे. तुमच्यातील शिवतत्वाच्या प्रकाशाने सर्व जगाचे परिवर्तन घडू दे आणि मानवनिर्मित संकटे आणि मुर्खपणाच्या कल्पनांचा नाश /ऱ्हास होऊ दे. आज आपल्यातील शिवतत्व प्रस्थापित होण्यासाठी आपण श्री शिवांची प्रार्थना करु या. खूप लोकांनी उच्चपद प्राप्त केले आहे. अमाप संपत्ती मिळविली आहे. पुस्तके लिहीली आहेत इत्यादि. आजची चळवळ ही मानवाच्या परिवर्तनाची आहे. हे जगातील सर्व प्रश्न सोडवील. ह्याकरिता कोणताही स्वार्थत्याग अथवा कष्ट घेण्याची जरुरी नाही.

सर्व कसे आपोआप/उत्फूर्त होईल. तेथे काळजीचे कारण नाही. तुम्हा सर्वांच्यात शिवतत्व प्रस्थापित होओ असे माझे तुम्हाला आशिर्वाद आहेत.



पलस ॲथेना पुजा

ग्रिस १९९३

मी जेव्हा प्रथम ग्रीसमध्ये आले होते. तेव्हाच या देशांत व्हायब्रेशन्स खूप चांगली आहेत व इथे उत्क्रांतीच्या वरच्या पायरीवर गेलेले खूप संत आहेत असं मी माझ्या पतीला म्हटलं होतं. आता कदाचित् इथले लोक आपली उज्जवल परंपरा विसरले असतील पण वातावरणात अजून व्हायब्रेशन्स आहेतच. लवकरच या देशात सहजयोग खूप वाढणार आहे.

सुमारे पंधरा वर्षांपूर्वी मी 'डेल्फी' ला गेले होते तेव्हा तेथील सर्व प्रदेश मला फार सुंदर वाटला होता. तेथील समुद्रही सुंदर. आता तुमच्या लोकांमधून पुन्हा व्हायब्रेशन्स येत असल्याचं व त्यांनी हे सर्व वातावरण भरून गेल्याचं मला जाणवत आहे.

ग्रीस व टर्की या महत्वाच्या प्रदेशांत रहात असलेल्या तुम्हा लोकांची जबाबदारी मोठी आहे. पूर्व आणि पश्चिम यांना जोडणारा हा प्रदेश असल्यामुळे याच्यावर हुकूमत ठेवून पूर्व-पश्चिम भागांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी बऱ्याच सत्ता उत्सुक आहेत. त्यामुळे पाश्चात्य संस्कृतीच्या पूर्ण प्रभावामध्ये तुम्ही लोक वाहून जाण्याची भिति आहे. आणि तसं झालं तर मोठी आपत्ती होईल. भारतीय लोकांप्रमाणे तुमच्याजवळ एका उच्च परंपरेचा व संस्कृतीचा वारसा आहे हे तुम्ही लक्षांत ठेवायला हवं. सर्व युरोपियन संस्कृतीमध्ये सुधारणा करण्यासाठी तुमच्या कार्यक्रमातून तुम्हाला खूप काम करायचं आहे. बाहेरून इथे येणाऱ्या प्रवाशांनाही तुमच्या संपर्कात आल्यावर हें जाणवतं. तुम्ही वास्तववादी लोक आहांत, पूर्वीपासून आलेल्या संस्कारांचे आदर करणारे आहांत, जीवनांतील बऱ्याच आदरणीय प्रवृत्तींचा तुमच्याजवळ मोठा साठा आहे आणि म्हणून तुमची उज्ज्वल परंपरा तुम्ही जाणून घेणं महत्वाच आहे. या गोष्टी समजून घेणं सहजयोग्यांना जरूरीच आहे. म्हणजे या गोष्टी तुम्हाला इतरांना समजून सांगता येतील. तेव्हां हे 'अथेना' तुमच्या परंपरा या सर्वांच सहजयोगाशी मेरी-मातेशी आणि येशू ख्रिस्ताशी असलेलं नातं तुम्ही सर्वांना सांगू शकाल.

तुम्हाला माहीत आहेच की 'अथेना' च्या हातांत कुंडलिनी आहे आणि ती आदि-शक्ती होती. संस्कृतमध्यें 'अथ' चा अर्थ Premordialग्रीक आणि भारतीयांचे संबंध संपुष्टात आल्यामुळे हा अर्थ कुणाला माहीत नव्हता. आणि 'अथेना' ही कुठली शक्ती आहे हें पण माहीत नव्हतं. या देशातंच आदि शक्ती प्रगट होणार हे भारतीय लोकांना माहीत आहे कारण देवी-महात्ममधें ग्रीसला मणिपूर-व्दीप असं म्हटलं आहे; म्हणजेच तिथें नाभी-चक्र आहे व तिथेच तिचं वास्तव्य आहे. मी जेव्हां तिच्या मंदिरात गेले तेव्हां तिथे मला बाल-देवाचं-गणपतीचं-लहान देऊळ पण दिसलं. 'डेल्फि' मध्ये ही विश्वाची नाभी आहे असं सांगतात. मी वळून पाहिलं तर मला गणपतीची मुर्ति दिसली. याचाच अर्थ तुम्हीच नाभी आहांत, तुम्हीच विश्वाच्या नाभीमध्ये रहात आहांत.

नाभी चक्र जर बिघडलं तर संबंध जीवन खराब होतं. नाभीच्या उजव्या बाजूला लीव्हर आहे. आता आपल्याकडे खूप तत्वज्ञानी लोक होते, ते खूप विचार करत होते, आणि त्यांनी बऱ्याच दुर्दैवी क्रिया केल्या. विवाह-संस्था दुर्बल झाल्या, दोन स्त्रियांचा एक नवरा किंवा एकाच स्त्रीला दोन नवरे असे प्रकार झाले, कुणाचंच वैवाहिक जीवन सुखाचं झालं नाही. कारण नाभी चक्राच्या डाव्या बाजूवर खूप ताण पडला. लोक पूर्णपणे डाव्या बाजूकडे वळले. ते म्हणू लागले. "हे आयुष्य खूप त्रासदायक आहे, जीवनांत दुःखच दुःख आहे, मग आपण सुखी असल्याचा देखावा का करायचा?" आणि मग पुराणमतवादी चर्च आले ते स्त्रियांचा मान ठेवत नाहीत. त्यांना अपवित्र समजतात, त्यांना चर्चमध्ये यायला परवानगी नव्हती. इतर लोकांना स्पर्श करतां येत नव्हता. म्हणून स्त्रिया पण डाव्या बाजूकडे गेल्या. यातंच

आणखी एक संकट आर्थिक प्रश्नांमुळे आलं. ज्याच्यामुळें लोक आणखीनच वैतागून गेले. अशा तऱ्हेनें डाव्या बाजूचे दोष खूप वाढले आणि त्यामुळें मला वाटतं या भूत-प्रेत या नावांचे वाईट प्रकार व क्रिया उदयास आल्या. गुरुंच्या नावांखाली तुम्हा लोकांना खूप त्रास दिला गेला. या सर्वापेक्षा जास्त त्रास ग्रीक-चर्च मंडळींनी दिला. ज्यांनी तुमच्यामध्यें सदैव अपराधीपणाची भावना पेटविली. कालांतरानें या डाव्या बाजूकडे झुकलेल्या प्रवृत्तींच्या अतिरेकावर उपचार म्हणून लोक उलट्या बाजूकडे म्हणजे सतत धावपळ, अति विचार (भविष्याचा) अति श्रम अशा गोष्टींकडे वळले.

तरीही इथल्या लोकांची स्वाभाविक प्रवृत्ति आळशीपणाची आहे.

ग्रीसमध्यें सहजयोगाचा प्रसार होण्यासाठी आपली ऐतिहासिक परंपरा व वारसा काय आहे हें समजावून घेणं महत्वाचं आहे. दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्यामधील सर्व चक्रांची सविस्तर माहिती, त्यांची कार्यप्रणाली व त्यांना सुधारण्याची कला हे सर्व ज्ञान मिळवलं पाहिजे. हे ज्ञान जर तुमच्याजवळ नसेल तर तुम्ही लोकांसमोर कसं उभे राहणार? फक्त पुरुष मंडळीच नाही तर सर्व महिलांनी पण ही सर्व माहीती मिळवली पाहिजे. चक्र म्हणजे काय, त्याचं कार्य काय व कसं चालतं, ती कशी सुधारायची, ती खराब झाली तर आपल्याला काय त्रास होतात, हे सर्व माहीत असायला हवं. हें सर्व ज्ञान तुम्हाला विनासायास मिळणार आहे. त्यासाठी पैसे मोजायला नकोत. रोजच्या दैनंदिन व्यवहारात एकदां तुम्ही सहजयोगांत आलात की मी जें कांही सांगत आहे ते तुम्हाला आपोआप कळेल. त्याची तुम्हाला प्रचिती येईल. आपल्याला जें पटलं आहे ते तुम्ही सिद्ध करु शकाल. दुसऱ्यांना हे सर्व सत्य आहे हें दाखवू शकाल. म्हणजेच हें पूर्ण व अबाधित सत्य आहे. **सहजयोगात कुठलाही पुराणमतवाद, धर्मवेडेपणा किंवा जातीयवाद नाही, अखंड जगांतील सर्वच्या-सर्व मानवजात एकाच परमश्रेष्ठ शक्तीचें अंग-प्रत्यंग आहे आणि हाच सर्वांचा एक विश्वधर्म आहे. या संकल्पनेमध्ये सर्व मानवजातीला एकत्र आणण्याचा आमचा मार्ग आहे.** कुणी तुम्हांला विचारलं "मग आम्ही आमचा धर्म सोडून द्यायचा का"? तर त्याबद्दल तुम्ही त्याच्याशी वाद घालायची जरुरी नाही. योग्य वेळी सर्व काही होणार आहे. तुम्ही पण हाच अनुभव घेतला आहे कीं सहजयोगात येण्याचे आधी तुमची स्थिती वेगळी होती व आतापर्यंत तुम्ही खूप सुधारलात, तुमची जाणीव वरच्या स्तरावर आली आणि तुम्हाला सहजयोग खऱ्या अर्थानें समजला. अगदी तसंच तुम्ही इतर लोकांना प्रेमानें, आपुलकीनें शिकवलं पाहिजे. बऱ्याच लोकांना सारखं कुणाला ना कुणाला तरी दोष देण्याची सवय असते हे समजून घ्या. आता तुम्हांला असेही लोक भेटतील कीं त्यांना समजावून सांगणं तुम्हाला कठीण जाईल. आपल्याला सहजयोग खूप वाढवायचा आहे. म्हणून आपण लोकांना समजावून घेऊन त्यांच्याशी प्रेमानें, आपुलकीनें, हळुवारपणें वागायला हवं हें तुम्ही जाणत असाल. मी कधीं कधीं बघते की अचानक एखादा माणूस पुढें येतो आणि विचित्र बडबड करुन त्रास द्यायला लागतो. असा माणूस कळल्यावर आपण त्याला सहजयोगातून बाहेर काढण्याऐवजी स्वच्छ करु शकतो. पण तुम्ही सर्वांनी लक्षांत घ्यायला हवं की तुमच्यापैकी प्रत्येकाजवळ इतरांनाच नव्हे तर तुम्हाला स्वतःलाही सुधारण्याची ही शक्ती आहे. सर्व कांही तुम्ही स्वतःच करुं शकाल. फक्त तुम्ही प्रत्येकजण प्रामाणिक आणि जबाबदार रहायला हवं. तसे नसाल तर कांहीच करुं शकणार नाही, उलट जे कांही कराल त्याचा तुमच्यावरच उलटा परिणाम होईल. सहजयोगामध्यें फार महत्व आहे. **प्रथम तुम्हाला स्वतःला मोक्ष मिळवायचा आहे आणि मग इतरांना मदत करायची आहे. आज सर्व जगाला आणि मानवसमाजाला मदतीची जरुरी आहे. आजकाल सगळीकडे प्रश्नच प्रश्न आहेत, महान संकट आहेत. म्हणून आपल्याला शक्तीशाली, संतुलित, शांत प्रवृत्तीच्या लोकांची जरुरी आहे ज्यांना चांगल-वाईट खरं-खोटं हे भेद समजतात.**

आतां तुम्ही परमेश्वराच्या साम्राज्यात आला आहांत हे लक्षात घ्या. पुष्कळ लोक म्हणतात की आम्हाला आजपर्यंत पुजापाठ, कीर्तन, प्रार्थना वगैरे करुनही काय मिळालं? अशानें कांही होणार नाही.

तुमचं संधान होणं फार जरुरीचं आहे. त्या परमचैतन्याशीं एकदां तुमचं संधान झालं की बघा कसं सर्व काही सुरळीत होणार आहे. चोख व्यवहार व आत्मविश्वास हें फार महत्वाचे गुण आहेत. तुमच्या स्वतःच्या कतृत्वाबद्दल तुम्हाला आत्मविश्वास हवा. तसंच जाणीवेच्या उच्च स्तरावर येऊन पुष्कळ कार्य करीन असा पण दृढ विश्वास हवा. मग तुमचा देश, जात, वंश यांचा कांहीच संबंध राहाणार नाहीं. तुम्ही फार चांगलं कार्य करु शकाल. ज्या देशात सहजयोगाला वाव मिळण्याबद्दल आम्हाला शंका होती त्या देशात पण हे कार्य चांगलं चाललं आहे. आता रशियाचं पहा. त्यांना सहजयोग चटकन समजला आणि त्यांनी तो स्वीकारला. आतां ते पुन्हा पूर्वीसारखे राहणार नाहीत. त्यांच्या सच्चेपणाबद्दल शंका येणार नाही, त्यांना स्वतःबद्दल शंका-कुशंका येणार नाही. या लोकशाहीमुळे आपल्याला फार त्रास झाला, लोक फार चमत्कारिक झाले. अर्थात लोकशाहींतच आपण सहजयोग करुं शकतो हेंही खरचं आहे म्हणा. मी अमेरिकेत पाहते की लोकांना त्यांच्या बाथरुम्स, पडदे, साबण याच्याच चर्चा. त्यामानानें हे रशियन लोक सुज्ञ आहेत, खोल विचार करुन आत्मपरिक्षण करणारे आहेत. त्यांच्यातले कलाकार, शास्त्रज्ञ पण सुज्ञ आहेत. **ज्या लोकशाही पध्दतीमध्ये आपल्याला परमेश्वरापर्यंत जाता येत नाही, परमेश्वराला समजून घेता येत नाही आणि परमेश्वराला शरण कसं जायचं हे कळत नाहीं, त्या लोकशाहीचा काय उपयोग?** जगांतील सर्व लोकशाही राज्यांमध्ये हाच प्रश्न आहे. लोकशाही पध्दतीमध्ये आर्थिक प्रश्नांकडे जास्त लक्ष दिलं जातं. ग्रीक, इटॉलियन या लोकांनाही पैसा हा विषय प्रिय वाटतो. इटलीमध्यें भ्रष्टाचार खूप आहे. आतां तो उघडकीस येऊं लागला आहे. तेव्हां सहजयोग्यांनी प्रथम खंबीर असायला हवं. त्यांनी समजून घ्यायला हवं की सहजयोग म्हणजे आत्म्याचा प्रकाश आहे, त्याच्याकडूनच सर्व कांही होणार आहे. तुमचं नांव-रुप, पैसा, सत्ता, अधिकार या सर्वांच्या पलीकडे तो आहे आणि तेंच तुमचं खरं स्वरुप आहे.

तुम्ही सर्वांनी सामुहिकतेत येणं फार महत्वाचं आहे. तुमचं लक्ष माझ्याकडे असलं पाहिजे, दुसऱ्या कोणाकडेही नको. तुमचं लक्ष कुठे धांवत आहे? तुम्ही सारखी मान हलवत आहात की एकाग्रपणें ध्यानात आहांत? लक्ष बरोबर व विचलित न राहणं महत्वाचं आहे आणि सामुहिकता मिळविण्याकरतां ही सभा आहे. अशा तऱ्हेनें तुम्ही नीट लक्ष ठेवून असाल तर निर्विचारतेच्या जाणीवेच्या स्थितीमध्ये तुम्ही जाऊं शकाल व त्यामध्येच तुमची अध्यात्मिक प्रगति होईल. निर्विचार जाणीवेच्या स्थितीपर्यंत पोचल्याशिवाय कांही प्रगति होणार नाही. **स्वतःच्या निर्विचार स्थितीकडे साक्षीरुपाने बघण्याची क्षमता आली नाही तर प्रगती होणार नाही.** म्हणून

तुमचं लक्ष कुठें आहे याची काळजी घेणं महत्वाचं आहे. ही कला एकदां जमली की मग सर्व सहज होणार आहे.

सर्वप्रथम तुम्ही सामुहिकमधें यायला हवं. पुष्कळ लोकांना ही सामुहिकता मोडायची. कटकटी करायच्या व लिडरचे ऐकायचं नाही असे नको ते प्रकार करायची हौस असते. अशाने लिडर-लोक पण वैतागून त्यांचं कांही चालेनास होतं. अशा लोकांना फक्त लिडरर्सना त्रास द्यायचा व आपल्यालाच सर्व कांही माहीत आहे असं दाखवायचं असतं. असे लोक मग स्वत:चेच ग्रुपस बनवितात. त्यांच्यापासून तुम्ही सावध रहायला हवं. तुम्ही सदैव सामुहिकतेतच राहण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. इतर लोकांकडे जे नुसते स्वत:चेच वेगळे ग्रुपस् बनवून नुसता त्रास द्यायचा वा कांही सुरळीत न होऊं देण्याच्या प्रयत्नात असतात. त्यांच्याजवळ जाऊं नका. तुम्ही पक्के समजून घ्या कीं जे सामुहिकतेत असतील त्यांचीच फक्त प्रगती होणार आहे. जे तसे राहणार नाहीत. त्यांची प्रगति होणार नाही. तुमच्या लिडरसबद्दल तुमची कांही तक्रार असेल तर मला सांगा किंवा मला पत्राने कळवा. मी ते ठीक करीन. कांही विपरीत लोक किंवा व्यक्ती असेल जो त्रासदायक असेल म्हणून तुम्ही सामुहिकतेमध्येंच राहण्याचा सतत प्रयत्न करायला हवा. तुम्ही सामुहिकतेचाच आग्रह करा, सामुहिकतेलाच मदत करा व सामुहिकता वृद्धिंगत करा. तुम्ही तुमची अध्यात्मिक उन्नती करण्याकरतां इथे (सहजयोगांत) आला आहांत. इतरांच्या वायफळ गडबडीकडे लक्ष देण्याकरतां नाही. म्हणून सगळ्यांत चांगली गोष्ट म्हणजे आपल्याच उन्नतीकडे लक्ष द्या व उन्नती मिळवा. त्या दृष्टीनें ती सामूहिक पण आहे आणि व्यक्तीगत पण आहे. तुम्ही सामुहिकतेमध्यें राहून काय प्रगति झाली आहे हे तुमचं तुम्हीच ओळखू शकाल.

घरी रोज झोपण्याच्या आधी तुम्ही ध्यान केलं पाहिजे. मिठाच्या पाण्याची ट्रीटमेंट घ्या व दहा मिनिटं ध्यानात बसा. पंधरा मिनिटं स्वत: मध्येंच रहा व मग झोंपा. एखाद्या रात्री नाहीं जमलं तरी हरकत नाहीं पण रोज रात्री बसायचा प्रयत्न करा. हें फार महत्वाचं आहे. कोण नियमित ध्यान करतो व कोण करत नाही हे मी सहज ओळखूं शकते. रोज ध्यान करणारा माणूस त्याची प्रकृति, चेहरा व वागणं यावरून लगेच ओळखतो. जे लोक नियमित ध्यान करत नाहीं ते तुम्हालाही विचित्र वाटतील, त्यांची मुलं आणि त्यांचे संपर्क पण विचित्र वाटतील. ज्या गर्भवती महिला ध्यान करत नाहींत त्यांची मुलं पण त्रासदायक निपजतात. ध्यान करण्यानें तुमच्या सर्व जीवनावर परिणाम होतो. तुमच्या ध्यानाच्या संवयीमुळें, तुमच्या सहजयोगांतील स्थितीमुळें सर्वांना मदत होते. तुमची मुलं, नातेवाईक, समाज इ. सर्व जणांना तुम्ही कसे चांगले कुटुंब आहांत, चांगले लोक आहांत, तुमचं विशिष्ट व्यक्तिमत्व वेगळंच आहे हे जाणवेल. त्यामुळें ते लोक पण सहजयोगांत येतील. व्यक्तीगत जीवनांतसुध्दां सहजयोगाला तुम्ही वाहून घेतलं पाहिजे. निर्विचारतेच्या जाणीवेमध्ये तुम्हाला उतरायला हवं. ''निर्विचारा'' हाच मंत्र आहे व तोच वापरावा. या निर्विचारतेच्या स्थितीचा वेळ हळुं हळुं वाढला पाहिजे आणि त्याकडे लक्ष दिल्यास तुमची प्रगति फार लवकर होणार आहे.

जशी तुमची ही शक्ती वाढेल, जसे लोक तुमच्यामार्फत जागृती घेतील, त्यांचे आजार व प्रश्न सुटतील तसा तुमचा अहंकार वाढण्याचा धोका आहे. त्याकरिता तुम्ही आपल्या आपणच आत्मपरिक्षण केलं पाहिजे. आरशांत पहा आणि किती अहंकार आहे ते विचारा. तुमचं तुम्हालांच हंसू येईल. जसजसे तुम्ही स्वत:लाच हंसाल तसतसा तुमच्यातील अहंकार कमी होत जाईल. मग तुमचीच चूक तुम्हाला कळून येईल. स्वत:च आत्मपरिक्षण करून पाहण्याच्या पुष्कळ पद्धती व प्रकार आहेत. स्वत:लाच बंधन घालून घ्या आणि हात फोटोसमोर ठेवा.

कुठलं चक्र खराब आहे हे तुम्हांला तावडतोब कळेल. ते कसं ठीक करायचं हे तुम्हाला माहीत आहेच. कधीं कधीं चक्र खराब झाल्याचं तुम्हाला आतूनचं जाणवेल. इतरांच्याबद्दल तुम्ही नुसतं त्यांच्या चक्रांसंबंधी बोला. एखाद्याला भूत बाधा आहे किंवा अहंकार आहे असं सांगू नका. त्याची आज्ञा पकडली आहे असं म्हणा. म्हणजेच त्याला अहंकार जास्त आहे. तुमची नेहमीची भाषा बदलून तुम्ही सहजयोगाची भाषा वापरायला शिका. तुम्ही आतां ''सहजयोगी आहांत हे लक्षात घ्या. तुमच्यातील शक्ती जागृत झाली आहे, ही चैतन्यलहरींची शक्ती तुमच्याजवळ आहे. वापरली नाहीं तर काय उपयोग? तुम्ही त्यांचा उपयोग केला पाहिजे. अगदी लहान-सहान कामाकरितां पण. कांही नाहीं घडलं तरी स्वत:ला बंधन द्या आणि बघा लगेच काम होईल. तुम्ही सहजयोगी आहांत आणि तुम्ही पुष्कळ कार्य करु शकता याबद्दल आत्मविश्वास बाळगा. आता तुम्ही साधे-सुधे लोक राहिला नाहींत तर संत झाला आहांत. तुम्ही पुष्कळ कार्य करणार आहांत. हे सगळं सिद्ध झालं की तुम्ही हे सर्व कसं मिळवूं शकला याचं तुम्हालाच आश्चर्य वाटेल.

तुम्ही कोण आहांत याचं सदैव स्मरण ठेवा. म्हणजे तुम्ही आतां एक 'सहजयोगी' आहांत. तुमच्या मुलांच्या मनावरही बिंबवा की ती पण सहजयोगी आहेत. अशा तऱ्हेनें त्याचं व्यक्तीमत्व असं होईल की त्यांची वागणूक सुधारेल आणि सहजयोगी म्हणण्यासारखी होईल. आतां नवीन युगाला-सत्ययुगाला सुरुवात झाली अहे. आतां सर्व खोट्या गोष्टी उघडकीस येणार आहेत. सर्व खोट्या लोकांचं पितळ उघड पडणार आहे. अशा भाग्याच्या काळांत तुमचा जन्म झाला आहे. तुम्ही सहजयोगात आलात आणि तुम्हाला जागृति मिळाली ही फार मोठी गोष्ट आहे. कारण तुम्ही सर्व मानवांना उत्क्रांतीच्या जाणीवेच्या वरच्या स्तरावर नेणाऱ्या लोकांपैकी एक आहांत. किती लोक यांतून तरुन जाणार आहेत हे सांगता येणार नाही. माकडापासूनच्या उत्क्रांतीच्या परिक्रियेमध्यें आपण मानवजन्माला आलों. बरेच मध्यंतरी संपून गेले आणि अजूनही खूप माकडच आहेत. त्याचप्रमाणे पुष्कळ लोक मार्ग चुकतील कारण त्यांच्याच मुर्खपणानें आणि स्वत:चा नाश होणाऱ्या संवयीमुंळें ते बाहेर पडतील. म्हणून तुमची जबाबदारी मोठी आहे. स्वत:ला सामान्य किंवा निरुपयोगी समजूं नका. असं कधीच वाटून घेऊं नका. तुम्ही सर्व जण आतां संत आहांत आणि तुम्ही खूप मोठं काम करणार आहांत.

परमेश्वराचे तुम्हाला अनंत आशीर्वाद.

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पुजा
भारत हायस्कूल पुणे.
(दि. 15-8-1993)

इस्टर पुजा

मॅगालाने इटाली, ११ एप्रिल १९९३

रमणीय अशा डोंगराच्या माथ्यावर आज आपण येशूचा पुनरुत्थान दिन साजरा करण्यासाठी जमलो आहोत. आपल्या पुनरुत्थानातून आत्मा अमर आहे, हे त्यांनी दाखवून दिले. सहजयोगालाही ही बाब खचितच विशेष आहे. ते ऑंकार होते. ते लोगोस होते. आत्मतत्व होते. त्यामुळे ते पाण्यावर चालू शकले. आम्ही एक फिल्म बनविली त्यात मुलाधार हे कार्बनच्या अणुसारखे दाखविले. ते उजवीकडून डावीकडे पाहिले तर स्वस्तिक दिसते. डावीकडून उजवीकडे पाहिले तर ऑंकार दिसते. खालून वर बघितले तर अल्फा ओमेगासारखे दिसते म्हणजे नि:शंकपणे ते श्रीगणेशाचे अवतार होते कारण ते म्हणत, मी अल्फा आहे, मी ओमेगा आहे. आता आमच्याकडे हा शास्त्रीय पुरावा आहे आणि लोकांना सांगू शकू की हे सत्य आहे.

त्यांचा हा असामान्य व महत्वाचा अवतार आपल्या उन्नतीकरता झाला. त्यांनी स्वत:चे पुनरूत्थान घडविले नसते तर आपण आपल्या उत्क्रांतीला मुकलो असतो. खिस्ताचे हे पुनरुत्थान तुमच्या स्वत:च्या जीवनातही स्पष्ट आहे. तुम्ही आधी कसे होता आणि आता काय आहात? किती बदल झालेला आहे, बराच फरक पडलाय, परिवर्तनही झालेय. त्यांचे क्रॉसवर झालेले बलिदान नंतर झालेले अनोखे पुनरूत्थान यामुळे तुमच्या परिवर्तनाचा मार्ग मोकळा झाला. या स्थितीत मानवांच्याबाबत कथा वेगळी, खिस्तांच्या बाबतीत वेगळी. ते स्वत: पवित्र व शुद्ध होते. त्यांचे पुनरुत्थान हे दुसरे काही नसून केवळ कायिक रुपांतर होते. कारण त्यांना परिवर्तनाची आवश्यकता काय? किंवा शुद्धतेची गरज कशाला. त्यांचेबाबतीत असे झाले की त्यांच्या मृत्यूतूनच त्यांचे उत्थान झाले, असे दर्शविते की अध्यात्म्याशिवाय मानवाचे जीवन मृतवत ठरते, कारण खरेपणा, एकत्व आणि केवळ सत्य न जाणता, त्यांचे व्यवहार चालतात. यांचा अंतीम परिणाम त्यांना विनाशाकडे नेतो, अशा मोठ्या अवतारांनी प्रस्थापित केलेले धर्म उतरणीला लागले. त्यांचे अनुयायी म्हणून स्वत:ला संबोधण्याच्या या लोकांच्यामध्येही धार्मिकतेचा अंशही दिसत नाही.

अगदी सूक्ष्मपणे पाहिले तर हे लोक ज्या तऱ्हेचे कार्य करतात, जी कृत्ये करतात, ते अशक्य जरी असले हे पाहून मन उव्दिग्न होते. कारण त्यांना ईश्वराची भिती वाटत नाही. देवाच्या नावावर या भयंकर गोष्टी सर्व जगात चालू आहेत. कॅथालिक चर्चच्या बाबतीतही आता उघड झाले आहे. सगळीकडे लोकांना या खोट्या गोष्टी उघड झालेल्या दिसत आहेत. ईश्वरी परिभाषा, अध्यात्म व सुंदरता या सबबीखाली ही गैरकृत्ये चालू आहेत. स्वत:ला लपविण्याचा हा सर्वोत्तम उपाय आहे. क्रुरता, हिंसा, ओंगळपणा हा इतक्या थराला गेला की या लोकांत धार्मिकतेचा कुठलाही लवलेष दिसत नाही. सर्व काही जगातील लुटारू, कृतघ्न व कपटी लोकांच्या हातात गेले. ह्याचे कारण म्हणजे बायबल व इतर ग्रंथातून लिहल्याप्रमाणे 'स्व'ला शोधा' हे घडले नाही. 'स्व' ला जाणणे (आत्म्याला जाणणे) साठी काही केले नाही. अनेक वेळा खिस्तांनी सांगितले 'स्व'ला जाना. त्यांनी असेही सांगितले. तुम्हाला दुसरा जन्म घेतला पाहिजे. लगेच आमचा दुसरा जन्म झालेला आहे असे प्रमाणपत्र घेऊन त्यापासून फायदे उपटतात. यामुळे त्यांचे काय कल्याण झाले याचा ते कधी विचार करत नाही. फारतर त्यापासून काही पैशाचा लाभ झाला असेल किंवा काही पोकळ अधिकार प्राप्त केले असतील. पण याने काही झाले नाही.

।। ॐ त्वमेव साक्षात श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमोनम: ।।

अगदी स्वाभाविक वृत्तीने विचार केला तर त्यांच्या या वेडेपणाची कीव येते. त्यांनी ज्याप्रकारे ख्रिस्ताच्या जीवनतत्वाचा किंवा अशा उच्चस्तरीयांचा स्वीकार केला, ते भयंकर व निम्नस्तरीय कृत्ये करतात.

सहजयोगांत तुम्ही स्वतःचे परिवर्तन घडविले. मी असे म्हणेन ते कुंडलिनीने घडविले. पण तरीसुद्धा ख्रिस्तामध्ये आणि तुमच्यात फरक आहेत. तुम्ही ज्या वातावरणातून आलात, ज्या जीवनाच्या चाकोरीतून आलात, ज्या प्रकारच्या विचारातून, ते तुमच्या हानीसाठीच होते. तुम्ही त्यातून बाहेर पडत आहात. तरी त्या तुमच्या डोक्यावर आहेत. त्यांचा तुमच्यावर परिणाम होतो. तुम्ही अधिकाअधिक उच्च स्थितीला जात असता, तुम्ही एकदम खाली ओढले जाता, विचित्र अवस्थेत सापडता, तुम्हाला त्यामुळे कमीपणा येतो. त्याचा तुम्हालाच विस्मय होतो. काहीवेळेला तुम्ही त्याचा पूर्ण स्विकार करता. तर सहजयोगी म्हणून या गोष्टी लक्षात याव्यात. त्याने आपले आत्मपरीक्षण केले पाहिजे. दुषित दृष्टीने दुसऱ्याकडे पाहण्यापेक्षा आपल्यात काय गैर आहे हे शोधले पाहिजे. तुमची अध्यात्म प्रगती कुठपर्यंत पोहोचली हे जाणून घेणे प्रत्येकाला महत्वाचे आहे, पण ख्रिस्तांना याची जरुरी नव्हती. त्यांनी कधी स्वतःचे आत्मशोधन केले नाही. ते विशेष होते कुठल्यातरी अमिषाच्या पलिकडे होते. त्यांच्याकरिता प्रथम मृत्यू व नंतर पुनरुत्थान हे केवळ कायिक परिवर्तन होते. आपल्याबाबतीत ते वेगळे आहे. आपण सहजयोगी आहात. आपण सामान्य मानव आहोत. आपल्या आत प्रकाश नाही.

आता आपल्या आत प्रकाश येतो. आपण प्रकाश पाहतो मग आपण काय होतो? तर आपण स्वतः प्रकाश होतो. ख्रिस्त स्वतः प्रकाश होते. त्यांना बनने जरुर नव्हते. आपल्याला प्रकाश व्हावे लागते. तुमच्या मार्गावर तुम्हाला राखण करायची, हा दीपाला धक्का लागेल, तो कमी होईल किंवा पूर्णपणे विझून जाईल. तुम्हाला हे समजले पाहिजे, तुम्ही प्रकाश पाहता, तर ते योग्य नाही अर्थात तुम्ही प्रकाश नाही. तुम्ही स्वतः प्रकाश व्हा. जेव्हा तुम्ही प्रकाश आहात, तर त्या प्रकाशात तुम्ही सहजपणे पाहू शकता. आपल्या चित्ताचे कार्य ते तुम्हाल काय सुचविते तुमच्या मनावर कशाचा परिणाम होतो. ज्यावेळी तुम्ही प्रगतीपथावर असता. ही तुमची चिंता आहे की तुमच्यावरील जबाबदारी? का हा तुमच्यातील गैर सवयीमुळे आहे. का हा तुमच्या साधक व्यक्तीमत्वातील प्रगतीतील अडथळा आहे. तुम्ही सतत स्वतःचा बचावच केला पाहिजे तसेच स्वतःच्या उन्नतीवर लक्ष ठेवले पाहिजे. तो एक सुखद प्रवास आहे. निःशक तुम्ही पार झालेले आत्मे आहात हे खरे आहे. मूलतः तुम्ही पार झालेले नव्हता. आता तुम्ही उत्क्रांत स्थितीत आहात. आता आपण परिपूर्ण आहोत, ही जाणीव तुम्ही विसरता. तुम्हाला कोणी इजा करु शकत नाही या खाली ओढू शकत नाही. अशा अहंकारात तुम्ही सापडला तर त्यापासून तुम्हाला काही लाभ नाही. यासाठी तुम्ही सतत आत्मपरिक्षण केले पाहिजे यासाठीच ध्यान आहे. तुम्ही तुमच्या अध्यात्मिक प्रगतीपथावर आहात याबाबत लक्ष ठेवा. ते दुसरे कोणी करणार नाही ते काम तुमचे स्वतःचे आहे. अर्थात ज्यावेळी तुम्ही सामूहिकतेत जाल त्यावेळी त्यांना तुमच्या कुठल्या चक्रावर पकड आहे हे समजेल. तसे ते सांगणार नाही पण त्यांना ते समजेल. पण त्यांना स्वतःला कशावर पकड आहे किंवा त्यांची काय समस्या आहे. समजा एखाद्याने सांगितले की 'मला वाटते तुम्हाला या चक्रावर पकड आहे तर त्यात गैर वाटायला नको, कारण त्याच स्थितीत तुमचे चक्र राहण्याने तुम्ही तुमच्या जीवनाला बिघडवता. तर ते जाणून त्या व्यक्तीचे आभार माना. **जर तुम्ही आरशात पाहून आपला चेहरा खराब दिसला तर तुम्ही तो ठिक करता. त्याचप्रकारे एखाद्याने तुम्हाला तुमचा दोष दाखवून दिला तर ते वरदान समजले पाहिजे.** ते दाखवून दिल्याबद्दल दोन लिडर्समध्येही कधी भांडण असू नये. जसे दोन हात, दोन पाय, दोन डोळे एकमेकांत भांडत नाही. पण दोन नेतृत्व असले तर समस्या निर्माण होतात. एकदा दोन लिडर्स आपापसात भांडत होते. लगेच मला जाणवले की त्यातला एकजणाला जोरदार पकड आहे. मी त्याला म्हणाले दोन्ही हात तुम्ही माझ्याकडे करा. त्याला हातावर एकदम गरमी जाणवली. लगेच त्याला आपल्या कोद्रिष्ट वृत्तीची, अहंपणाची जाणीव झाली व आपण असे वागायला नको होते. जर त्याचवेळी त्याला वाईट वाटले असते की मी त्याला बोलले म्हणून पण तसे झाले नाही कारण तो सहजयोगी आहे व आपले कल्याण कशात आहे. काय उत्तम आहे. त्याने माझे आभार मानले व म्हणाला आज तुम्ही मला (माझादोष) दाखवून दिले नसते तर मी ते माझ्या ह्नदयाशी झाकून ठेवले असते.

आपली समस्या ही आहे की आपण आपल्यात अनेक सुधारणा केल्या व त्यांचे संगठण केले. आपल्याकडे सामूहिक बलही आहे व ते प्रत्येक देशात दिसते. अशा अनेक सत्य गोष्टी आपल्या जीवनात प्रस्थापित केल्या. अशा अंतीम सत्याप्रत आपण पोहोचलो अशी गैरसमज करुन घेऊ नये. या गोष्टीबाबत आपण जागरुक असले पाहिजे. **सहजयोगात काही व्यक्ती एकदम वर येतात व एकदम पुन्हा खालच्या स्तराला येतात. या गोष्टीचे मला वाईट वाटते. याचे कारण म्हणजे त्यांना विश्वास नाही. स्वतःबद्दल व सहजयोगाबद्दल.** सहज, म्हणजे ईश्वरी सत्ता म्हणजेच सर्वत्र अस्तित्वात असलेली ईश्वरी सत्ता जी आपली काळजी घेते. त्याची जाणीव आपल्यात आता होत आहे. हे सर्व जाणूनही ती श्रद्धा तुमच्यात उतरली नाही. हीच श्रद्धा ज्याबद्दल ख्रिस्तांनी सांगितले आहे. प्रकाशित चित्तातून निर्माण झालेली ही अंधश्रद्धा असू शकत नाही. अंधश्रद्धेतून तुम्ही चूका करता. पण प्रकाशित चित्तामुळे व तुमच्या विश्वासातून तुम्ही सबल होता. तुमच्या जागृत श्रद्धेमुळे तुम्हाला कुठलीही समस्या नसणार. सहजयोगातील या अनेक वर्षाच्या अनुभवातून जे लोक खंबीर व स्थिर राहिले, ते मौलिक ठरले. ही माणसे त्यांना माहित आहे की ते आता

खडकावर उभे पण जे अस्थिर राहिले ते जीवनाच्या जलमय वातावरणात गटांगळ्या खात अडकले. असे खडक आहेतच. आम्हाला कोणी त्रास देऊ शकत नाही किंवा हलवू शकत नाही अशा विश्वासातून घडले. यासंबंधी ख्रिस्तांबद्दल विचार केला तर हे त्यांना नक्की ज्ञात होते. ते कधी गडबडले नाही. कधीही शंकीत झाले नाहीत. त्यांना ज्ञान होते ते त्या ईश्वराचे पुत्र आहेत. त्यांनी कधी त्याला आवाहन दिले नाही. तर इतर लोकांनी व सहजयोग्यांनी ख्रिस्ताप्रमाणे श्रद्धा बाळगली पाहिजे. ही श्रद्धा जाणून घेतली पाहिजे. ती प्रकाशित श्रद्धा आहे. श्री ख्रिस्त हे क्रुसावर चालले व त्यांचा छळ झाला हा सर्व खेळ आहे हे त्यांना ज्ञात होते. यात काही गंभीर नाही. याची चिंता केली नाही, कारण ते पुन्हा अवतरणार होते. लोकांनी त्यांची टर उडविली. या टर उडविणाऱ्या लोकांना ते कोण होते हे ठाऊक नव्हते. हे त्यांनी अंतःकरणातून जाणले. पण त्या ठाम श्रद्धेचे ते एक अंग होते व तसेच त्या परमचैतन्याचे. म्हणून अशी निखल श्रद्धा तुम्हाला हवी. ज्या व्यक्तीवर माझा विश्वास आहे अशानाच मी काम सांगेन, त्यांच्यावर पूर्ण विश्वास टाकेन. मी त्यांच्याकडे चाव्या देईल, पैसे ठेवीन व त्यांच्याबाबत शंका ठेवणार नाही. याचप्रकारे तुम्ही स्वतःवर पूर्ण भरवसा ठेवून व सहजयोगावरही, ज्यात तुम्ही स्थिर झाला, तर तुम्हाला आश्चर्य वाटेल, सर्व कामे यशस्वी होतात व आपले जीवन कसे सुधारते आणि तुम्ही खडकावर उभे रहाल. त्या जाणीवेत तुम्ही रहाल. तुम्हाला शंका नसणार, समस्या नसणार, रोग नसणार ही एक विशेष स्थिती आहे.

हा विश्वास तुमच्यात कोठून येतो? याला कुठल्या कोर्सची जरुरी नाही वा त्यावरील लिखाणाची. पण तुमच्या आत एक जागृती असेल ती विचारेल 'मी कोण आहे? मी काय मिळविले? सहजयोगापासून मला काय लाभ झाला? असे सर्व प्रश्न तुम्हाला सुचतील. तुमच्यामधील जागृत विश्वासाने जो तुमच्या जीवनातील चमत्कारांनी दृढ झाला अनेक प्रसंगानी दृढ झाला, अनेक छोट्या गोष्टीतही तुम्हाला चमत्कार दिसतील. **तुम्हाला ठाऊक आहे की आता तुम्ही सहजयोगांत पूर्णपणे स्थित आहात. उदा. पाऊस पडत आहे. तुमच्यातील अर्धे लोक पावसाबद्दल चिंतीत होतील. पण त्यांना समजेल की सुंदर छत तयार आहे. आणि काही होणार नाही. पावसाला जेवढे पडायचे, पडू द्या. मग तुम्हाला विश्वास येईन की तो तुम्हाला भिजवू शकणार नाही. तुमच्यात पूर्ण विश्वास निर्माण झाला पाहिजे. यामुळे तुम्ही शक्तीवान होता,** हजारो लोकांच्या उद्धारार्थ सिद्ध होता. अशा जीवनातून, आपल्या प्रस्थापनेतून आपल्या समजण्यातून निरीक्षणातून, तुम्ही स्थिर होता, सहजयोगातही हे घडले, घडत आहे. तुम्हा सर्वांच्यात घडले पाहिजे. आपल्या स्वतःला आपल्या आत्म्याला जाणून घेण्याची तुम्हाला संधी मिळाली पाहिजे. प्रत्येकाला स्वतःबद्दल विश्वास पाहिजे. मी पाहिले अनेक सहजयोगी माझ्याकडे येतात व म्हणतात 'माताजी मी काही कामाचा नाही, मी काही करु शकत नाही' इ. ठीक आहे. पण त्यासाठी प्रार्थना करा तुम्हास काय पाहिजे? जरी तुम्ही मागितले नाही तरी ते कार्यरत होईल. तुम्ही नुसता विचार केला किंवा तुमचे चित्त तेथे नेले तरी ते घडेल **कारण 'परमचैतन्य' ही एकमेव शक्ती आहे. बाकीच्या सर्व शक्त्या निरुपयोगी आहेत.** ते एवढे जलद व दयाळू आहे की सर्व काही निमिषात घडून जाते. एके दिवशी एक आस्ट्रेलियन व्यक्तीला दुसऱ्या एकाने फसविले. काही जमीन व घर त्याला मोठ्या रकमेस घेण्यास भाग पडले, पण पुरेसा पैसा त्याचेकडे नव्हता. तुमच्याकडे जेवढे पैसे असतील तेवढे जमा करा असे सांगून त्याचा विश्वास संपादन केला. आरक्षणासाठी जेवढे होते तेवढे सर्व पैसे त्यांना दिले. दुसरे एकजण त्यांच्याकडे गेले, तेव्हा ते फार निराश झाले होते व या भानगडीत आपण का अडकलो हे त्यांना समजेना, आपण का फसलो? ते पूर्ण भेदरुन गेले. यातून कसे बाहेर पडावे हे त्यांना सुचेना. जर राहिलेले पैसे दिले नाही तर त्यांना जेलमध्ये जावे लागले असते. मी त्यांना लिहिले. "स्वतःवर विश्वास ठेवा" चमत्कार घडला की दुसऱ्या एकाने मोठी किंमत देऊ केली. इतर बऱ्याच लोकांनी प्रश्न सोडविण्यासाठी प्रयत्न केले पण जमले नाही. जे जेलमध्ये जाणार होते, ते आता श्रीमंत झाले. असे अनेक चमत्कार घडतात.

जर आत्मसाक्षात्कारानंतर तुमच्यात विश्वास आला नसेल तर तुम्ही एक सामान्य व्यक्तीमत्व आहात. लोकांना आत्मसाक्षात्कार मिळूनही त्यांना स्वतःबद्दल विश्वास नसेल तर ही आश्चर्याची गोष्ट आहे. ज्यांना ते आहे, त्यांनी बरेच काही मिळवले. आपल्यात व श्री ख्रिस्तात असणारा फरक म्हणजे श्रद्धाही त्यांच्या जीवनाचे एक अंग होते. तेच श्रध्दा होते. त्यावर आपला विश्वास पाहिजे आपल्यावर आपला विश्वास हवा. **रुमानियामध्ये एका स्त्रिला चाकांच्या खुर्चीवरुन आणण्यात आले जीला चालता येत नव्हते. ती म्हणाली श्रीमाताजी तुम्हीच मला बऱ्या करु शकता. मग मी म्हणाले 'मी तुम्हाला बरे करु शकते असा विश्वास आहे तर आता उभ्या रहा. तर ती उभी राहिली व चालत गेली'.**

जर श्रद्धा असेल तर ते सर्व देवतांच्याकडे पोहचते. त्यांना आवाहन ठरते. मग त्यांना करणे भाग आहेच. तुम्ही तुमचा विश्वास त्या व्यक्तीस दाखविला. मी सांगितल्याप्रमाणे सहजयोगात आपण लोकांवर विश्वास ठेवतो. शंभरात एखादाच फसवू शकेल तरीही आपण विश्वास ठेवतो. जो विश्वास त्या व्यक्तीला देता, तो त्याच्या चित्तात कार्यरत होतो. पण देवतांचे काय. त्यांच्यावर विश्वास दाखवा व त्वरीत कार्यवाही होते. **तुमचा विश्वास तुमच्या ताब्यात असेल तर कशावरही ताबा मिळवाल.** ज्या विश्वासाबद्दल आपण बोलतो,* तो सर्वव्यापी शक्तीला आवाहन ठरते जे सर्व काही रचते, सर्वकाही जाणते, ते तलख आहे तत्पर आहे. एवढेच नाही तर ते तुमच्यावर

प्रेम दाखविते. मग तुमचा विश्वास दाखवा. 'सहजयोगातील पुनरुत्थान' हे तुमचा खंबीर विश्वास दाखवितो. हा तुम्ही मिळवा. मी त्यांना भेटले नाही तरी त्यांना वाईट वाटत नाही. मी त्यांना ठराविक वेळा देते पण त्यावेळी तेथे नसेन.

काय हरकत नाही. श्रीमाताजी आपल्याला भेटो अगर नाही किंवा काही घडले किंवा नाही. प्रत्येक वेळी ते आपल्या चांगल्यासाठी व कल्याणासाठी असते. समजा तुम्ही एखाद्या वेळेस रस्ता चुकला तर ते घडणारच असे समजून चालावे. जर तुम्ही खिस्तांच्या जीवनाकडे पाहील, तर त्यांना क्रुसावर जाणे भाग होते. तो वाहून नेणे भाग होते. हे सर्व करणे जरूर होते. हे ठिक आहे. आपण हे करु शकू असा त्यांना विश्वास होता. त्यांनी तक्रार केली नाही. ह्या त्रासात कोणी सहभागी व्हावे असे त्यांना वाटले नाही. पण स्वतःवरील असलेल्या विश्वासानेच त्यांना ही शक्ती दिली. ते काहीही करु शकले. ज्यांनी त्यांना शिक्षा केली, त्यांनाही ठार करु शकले असते. ते त्यांचे प्रारब्ध होते. कारण अंततः विजय हा त्यांचाच होता. ते एक अशी शक्ती होती की त्यांनी सर्वावर विजय मिळविला. त्याचप्रकारे सहजयोग्याने आपल्या जीवनाकडे बघितले पाहीजे. हे जीवन फार मोलाचे आहे. एकदंर किती सहजयोगी आहे. ह्या उत्क्रांतीच्या क्रियेतून किती सहजयोगी तयार होतील. तुम्ही जगाकडे दृष्टीकोन टाकला तर तुम्हाला समजेल की बऱ्याच लोकांचा नाश होईल व खतम होतील. बरेच लोक (जीवंत) तेथे नसतील आणि असे नाही की जरी आपण तेथे हजर असतो. पण ते सहजयोगात येऊ शकले नाहीत. ह्या त्यांच्या नशीबामुळे कारण ते सहजयोगाला पात्र नाहीत.

तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला व तुमचे पुनरुत्थान झाले हे तुमचे भाग्यच आहे. आता त्यामध्ये तुमचा विश्वास असू द्या. जे तुमच्या जीवनाचे अंग आहे. ह्यामुळेच तुम्ही जगाला किती मोलाचे आहात हे तुम्ही जाणाल. आणि तुम्ही कायिक, भावनिक व भौतिक लाभांचा विचार न करता अध्यात्मिक लाभांचाच विचार केला पाहिजे. स्वतःच्या व दुसऱ्याच्या आत्योन्नत्तीसाठी आपण काय केले. हाच विचार सतत बाळगून, तुम्ही चकावून जाल की सर्व काही योजले जाते, त्याची कार्यवाही होते व योग्यवेळी योग्य फळे मिळतात.

एके दिवशी एक पत्रकार म्हणाला की जगात एवढी दुःखे आहेत त्यामुळे मी देवावर विश्वास ठेवत नाही. पालक कसे अंधळे असू शकते? तर मी म्हणाले तुम्ही ज्या काँग्रेस सरकाराच्या वातावरणात वावरता, ती स्थितीच सांगू शकेल. तुम्ही अजून देवांच्या दुनियेत गेला नाही. तुम्ही त्या स्थितीमध्ये गेला व ती मिळवाल व स्थिर व्हाल. तेव्हा मला सांगा तुम्हाला काय समस्या आहेत? एकही नसणार. तुम्ही नकारात्मक भागच बघता. आम्ही म्हणतो याला मार्ग आहेत. त्याला उत्तर आहे व एकवेळ अशी येईल या सहजयोग्यांच्या दुनियेत कुणीही रुग्ण नसेल. त्रास किंवा समस्या नसतील. तर ते कां पाहत नाही? एक मुलगा जो आंधळा आहे त्यालाच का बघता? जो आंधळा आहे तो ठीक होतो हे ते का दिसत नाही? सहजयोग्यांतही असा नकारात्मक दृष्टिकोन असू शकतो. मी पाहिलंय की एखादा आजारी असला तर ते माझ्याकडे त्याला आणतात. याची गरज नाही. तुम्ही त्याला ठीक करु शकता. तुमचा विश्वास त्याला बरा करील. **सहजयोगी नसलेल्याच्या एका पत्नीने तिच्या सहजयोगी भाच्याला तिचा नवरा बरा व्हावा म्हणून श्रीमाताजींना प्रार्थना करावयास लावली, जो कॅन्सरने आजारी होता व मरणाच्या दारात होता. त्याने नमस्कार करून श्रीमाताजींना प्रार्थना केली, श्री माताजी माझ्या मामांना ठीक करा. तिसऱ्या दिवशी ते हॉस्पिटलवाहेर पडले जरी ते सहजयोगी नव्हते. कारण देवतांना ते करणे भाग होते, कारण सहजयोग्याने प्रार्थना केली.** कारण याकरिता स्वतःवर पूर्ण विश्वास ठेवून, ही शक्ती माझ्याबरोबरच आहे, असा विश्वास बाळगावा. तर त्याचा वापर का करु नये? आता आपण, तो का विकसित करू नये? आता आपण सहजयोगी आहोत, देवांच्या राज्यात आहोत आणि ही शक्ती आपला सांभाळ करेल? मग आपल्याला निवड राहणार नाही. गोंधळ नाही, पर्वा करणार नाही. तुम्ही जगात कोठेही गेला तरी तुम्ही देवांच्या साम्राज्यात रहाल. कसलीच चिंता नसणार. आता आपल्या घड्याळाचे, मनोग्रहाचे गुलाम असतो ते सर्व गळून पडते. काही हरकत नाही. महत्व कशालाच नाही. जोपर्यंत तुम्ही स्वतःबरोबर असता तेव्हा ठीक आहे. तुमच्या स्वतःवर विश्वास आहे तर कशाची डर. पुष्कळ लोकांना वाटते मी बाहेर गेल्यावर तिकडे बाथरूम्स असतील की नाही, झोपायला जागा मिळेल की नाही?

तुम्ही तुमच्या आत्म्याच्या सुखासाठी पहात असता. तुम्ही अशातऱ्हेने पुढे गेला तर तुम्ही कोठेही झोपू शकाल. कशाशी बद्ध राहणार नाही. तुम्हाला कोणी खाली ओढणार नाही, पूर्वीची सवय तुमच्या आड येणार नाही. कारण तो विश्वास तुम्हाला शुद्ध करेल. तो तुम्हाला जागृत ठेवील पोषण करील. ही श्रद्धा कोणी तुमच्या डोक्यात किंवा अंतःकरणात भरु शकणार नाही. ही एक स्थिती आहे, जी तुम्हाला सहजयोगातूनच प्राप्त होईल. याच तऱ्हेने तुमच्या उत्थानाला पूर्णता येईल, तुमच्यात स्थित होईल, परिणामकारक ठरेल
व सर्व [redacted] जगाकरिता ते आदर्श ठरेल.
ईश्वराचे तुम्हाला अनंत आशिर्वाद

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

नवी दिल्ली

डॉक्टर्सबरोबर सभा

२५/३/९३

आज आपल्याबरोबर सहजयोगी आलेले पुष्कळ डॉक्टर्स आहेत. त्या सर्वांत समान असलेला गुणधर्म म्हणजे त्यांच्यामधील कणवाळुपणा व दया हे पैशाच्या मागे धावणारे डॉक्टर नव्हते. आणि समाजातील ज्या गरीब लोकांना वैद्यकशास्त्राचा फायदा मिळत नाही अशा लोकांना मदत करता येणं शक्य आहे हें त्यांना जाणवलं. त्यांच्यामधील दुसरा चांगला गुण दिसला तो म्हणजे त्यांची दया-प्रेम-शील वृत्ति ज्याच्यामुळे ते सहजयोगाकडे वळले. सहजयोग हा सर्व दृष्टींनी पवित्र आहे. मंगल आहे. तुम्हाला एक सिध्दांत सांगायचा म्हणजे तुम्ही मनाची कवाडें उघडी ठेवा आणि आपला भारतीय वसा विसरु नका. तो भारतात बाहेरुन आला नाही, तो इथे पूर्वापार आहे. मी सहजयोग सांगितला हें म्हणणे चूक आहे. वर्षानुवर्षे तो इथं आहे आणि आपल्याकडील सर्व संतमंडळी वारंवार तेच सांगत आले आहेत. आतां आपल्याला हजारों लोकांना एकसाथ जागृति देणं शक्य झालं आहे एवढाच फरक. प्रत्येक नवीन शोध म्हटला की त्याची प्रत्यक्ष सिध्दता असावी लागते. आतां आपल्याला विद्युत-शक्ती माहीत आहे. प्रथम तो प्रकाश फक्त एकाच माणसाला दिसला. जोपर्यंत अशी वस्तु सर्वांना मिळत नाही तोपर्यंत त्याला अर्थ नाहीं मानवी उत्क्रांतीचा शेवटचा टप्पा म्हणजे त्याच्यामधली कुंडलीनी शक्ती जागृत होणं. आपण जाणीवेतल्या वरच्या थरात गेलो म्हणजे या सहजयोगी डॉक्टरांनी सांगितलेल्या सर्व गोष्टी पटुं शकतील व समजूं शकतील.

आपल्याला माहीत आहे की वैद्यकशास्त्रांत इतकी प्रगति होऊनही माणसांचे प्रश्न, त्यांच्या समस्या संपलेल्या नाहीत. मुख्य म्हणजे पॅरा-सिंपथेटिक सिस्टिम बद्दल आपल्याला काहीच माहिती नाही. एरवी सिंपथेटिक सिस्टिम तुम्ही सुधारु शकाल पण सहजयोगात पॅरा-सिंपथेटिकसुद्धा समजू शकाल व सुधारु शकाल. हे कसं ते पहा. आता हा मायक्रोफोन आहे. आधी मोठ्यानें बोलल्याशिवाय सर्वांना ऐकू येत नसे. पण आतां या मायक्रोफोनमुळे ती अडचण दूर झाली. अडाणी माणसाला ही एक विचित्र वस्तू वाटेल. पण विजेच्या प्रवाहाशी जोडल्याबरोबर ती काम करु लागली. त्याचप्रमाणे आपल्या मूळ स्त्रोताबरोबर, आत्म्याबरोबर आपण निगडित होत नाही तोपर्यंत आपल्याला स्वत:ची खरी ओळख होत नाही. म्हणूनच मग सारे हे वाद-विवाद.

सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे आपला परम-चैतन्याशी संपर्क जुळून आला पाहिजे - त्यालाच परमेश्वराची प्रेम शक्ती म्हणतात. मी म्हणते म्हणून त्यावर तुम्ही विश्वास ठेवा असं नाही. मी एक तत्व-सिध्दांत-तुमच्याबरोबर सांगते की ही परमेश्वराची शक्ती या सृष्टीमध्यें सर्वत्र अस्तित्वांत आहे. असं पहा, मातेच्या उदरात गर्भ निर्माण होतो; एरवीं आपल्या शरीरांत कुठलीही बाह्य वस्तू बाहेर टाकण्याची क्षमता आहे; पण हा गर्भ मातेच्या उदरांतच वाढतो, तिथेच त्याची देखभाल होते आणि योग्य वेळी तो बाहेर फेकला जातो. हे सर्व कोण करतो ? कसं होतं? तसंच इथली ही वेगवेगळ्या तऱ्हेची व रंगांची फुलं पहा. निरनिराळ्या कोंबातून ती निर्माण झाली. ह्या सर्व जिवंत क्रिया कशा चालतात? ह्या प्रश्नांना अंत नाही. पण जागृत झाल्यावर आत्मसाक्षात्कार झाल्यावर त्यांची उत्तरं मिळतात.

मणक्याच्या शेवटी त्रिकोणाकृति माकडहाडामध्यें साडेतीन वेटोळी घालून बसलेल्या शक्तीव्दारा हे संधान होते. काही

।। ॐ त्वमेव साक्षात श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमोनम: ।।

लोकांच्या पाठीवर या शक्तीच्या जागृतीमुळे होणारं स्पंदन उघड्या डोळ्यांनी दिसू शकतं. ही शक्ती जेव्हा टाळूवरील रंध्रातून बाहेर पडून परमचैतन्यांत मिसळते तेव्हा हे संधान घडून येतं. ही एक महान शक्ती आहे. तिच्यांत चुंबकीय गुण आहेत. प्राण आहे; म्हणून विचार करणे, उमजणं, ऑर्गनायझेशन आणि सर्वात मुख्य म्हणजे प्रेम हे गुण आहेत.

दुसरं सत्य म्हणजे तुमचा खरा 'स्व' म्हणजे शरीर, मन, बुद्धि, अहंकार, बाह्यचेतना यापैकी कांहीही नाही. कारण प्रत्येक वेळी या सर्वांचा आपण माझं शरीर, माझं मन वगैरेनेच आपण उच्चार करतो.

खरं म्हणजे तुमचा 'स्व' हा तुमचा आत्मा असतो. आपल्याला झाडाचं ज्ञान असतं. पानांना कीड लागली की पानावर उपचार करतो. फांद्यांना कीड लागली की फांद्यांना उपचार करतो. पण त्यामुळे संबंध झाड ठीक होणारं कां? त्याकरतां आपल्याला त्या झाडाच्या मुळाशी गेलं पाहिजे. म्हणजेच तुम्ही आत्मा बनलं पाहिजे. मगच तुमचं संबंध शरीर ठीक होणार आहे. दुसरा एक सिद्धांत मी तुम्हाला सांगते की प्रत्येक मनुष्यप्राण्यामध्ये सात चक्रं आहेत. एक चक्र कुंडलिनीच्या खाली आहे आणि सहा तिच्या वरच्या बाजूला आहेत. संस्कृतमध्ये त्यांना षट्चक्र म्हणतात. **ही सर्व चक्रं आपल्या जीवनातील सर्व शारिरिक, मानसिक, भावनिक, राजकीय, सामाजिक आणि अध्यात्मिक स्तरांची मूळ (उगम) स्थानं आहेत.** जगांत आपल्याला आढळून येणारे सर्व प्रश्न माणसांनीच निर्माण केलेले आहेत हे लक्षांत घ्या. या सर्व प्रश्नांच्या मुळाशी हीच चक्रं आहेत. सर्व चक्रं जर ठिक करतां आली तर सर्व प्रश्न अर्थातच ठीक होणार आहेत.

वैद्यकीय शास्त्रांत ज्याला plexuses म्हणतात ती हीच. आपल्या उजव्या बाजूकडची नाडी आपलं बौद्धिक कार्य बघते. डाव्या बाजूकडची नाडी मानसिक कार्य बघते. मी आतां एका चक्राबद्दल-स्वाधिष्ठान-तुम्हाला सांगते. या चक्रावर आपलं सर्व प्रकारचं निर्मिति-कार्य चालतं. आपण जेव्हा विचार करतो तेव्हां आपल्यातील शक्ती (प्राण) खर्च करतो. हे कार्य मेंदूव्दारे होतं. या स्वाधिष्ठान चक्रांतून आपल्याला खर्च झालेली शक्ती परत भरुन मिळते. विचार करण्याचं कार्य मेंदूमधील ज्या पेशींच्या व्दारे होतं त्यांना चरबीच्या पुरवठा पोटातून या चक्राव्दारे मिळतो. म्हणून जे लोक खूप विचार करतात ते असंतुलित होतात. सदैव भविष्यकाळाचा विचार करणारी माणसं सारखं नियोजन करीत असतात. त्यामुळे या चक्रावर ताण येतो. आणि त्याचं दुसरं कार्य म्हणजे लिव्हर, प्लीहा, कीडणी, आंतडे वगैरे भागांवर नियंत्रण ठेवण्याचं काम कमी होतं. म्हणून या उजव्या बाजूकडे झुकलेल्या माणसांना प्रथम लिव्हरचे त्रास होतात. माझ्या कल्पनेप्रमाणे वैद्यकशास्त्रांत लिव्हरचा अजून पुरेसा अभ्यास झालेला नाही. हे शरीरातील एक प्रमुख अंग आहे. लिव्हरमध्यें शरीरातील सर्व टाकाऊ व विषारी पदार्थ शोषले जातात व त्यांची उष्णता पुन्हा रक्तात सर्वत्र पसरते. तुम्ही सदैव विचारच करत राहिलात तर लिव्हरच्या या कार्यावर ताण पडून ते दुर्बल होतं. परिणामी सर्व उष्णता पोटांत साचून राहाते. नंतर ही उष्णता ह्रदयाच्या उजव्या भागापर्यंत वर येते, त्यामुळे दम्याचा त्रास होतो. हीच उष्णता आणखी वर म्हणजे गळ्यापर्यंत आली की सर्दी-खोकला होतो, खूप शिंका येतात. लिव्हर दोन प्रकारचं असतं, एक मरगळलेलं आणि दुसरं अति-क्रियाशील. मी दुसऱ्या प्रकाराबद्दल बोलत आहे, ज्याच्यामुळे सर्दी, शिंका, पित्त, राग आणि मानसिक तणाव होतात. एखाद्या तरुण माणसालासुध्दा या ह्रदयांतील उष्णतेमुळे त्रास होऊं शकतो. तरुणपणी खूप टेनिस खेळणं किंवा असाच जोरदार व्यायाम करणं आणि त्याचबरोबर दारुचं व्यसन असल्यास तरुण वयातच तीव्र ह्रदयविकार होऊं शकतात. गळ्याभोवतालच्या उष्णतेमुळे घशाचे विकार होतात, आवाज घोगरा होतो. खाली पँथरियापर्यंत ही उष्णता आली त्यांचं पण काम बिघडतं कारण या चक्रांतून त्यांना उष्णता मिळेनाशी होते. अशामुळे मधुमेह होतो. अहोरात्र विचार करण्यामुळे मधुमेह होतो. **महाराष्ट्रात चहाच्या कपांत इतकी साखर घालतात की त्यामध्यें चमचा उभा राहील.** खेड्यांत राहणाऱ्या माणसांना मधुमेह होत नाही कारण त्यांची राहणी साधी असते. उद्या काय याचा विचार कमी असतो. हे कसं करु ते कसं करु असे प्रश्न नसतात. सारखं बसून रहाणाऱ्या लोकांना विचार, काळजी, भविष्याची चिंता या व्यतिरिक्त उद्योग नसल्याने मधुमेह होतो.

तिसरी महत्वाची व भयानक गोष्ट म्हणजे आजकालच्या जीवनातील वेग. सध्या आपलं जीवन चमत्कारीक झाल्यामुळे आत्म्याचा विकास नीट होऊं शकत नाही. सकाळी पेपर उघडला की खून-मारामाऱ्या, बॉंब-स्फोट याच रोज बातम्या. त्यामुळे प्लीहा डळमळते. तुम्हाला नीटपणे ब्रेक-फास्ट करायला वेळ नसतो, घाई-गर्दीत रहदारीच्या घोळक्यातून कसंबसं कामावर जायची धावपळ. या सर्वांमुळे रक्ती कर्करोग होण्याची भीति असते. या गडबडीत प्लीहाचं काम नीट होत नाही. तुमच्या उजव्या बाजूवरच अति ताण आल्यामुळे डावीकडे धक्का बसून प्लीहाचं काम थांबतं, सर्वव्यापी चैतन्याबरोबरचं संधान तुटतं. मेंदू काम करेनासा होतो आणि ल्युकोमिथाचा (रक्ताचा कॅन्सर) त्रास सुरु होतो. त्यानंतर किडनी आणि पुढें लघवीचा त्रास. अशा माणसाला डायलिसिसवर ठेवूनही शेवटी त्याचं आयुष्य दिवाळखोर झाल्यासारखं संपतं. डायलिसिसमुळे आयुष्य लांबवण्याशिवाय इतर सुधारणा होऊं शकत नाही. लिव्हर नीट नसली की भूक कमी होते. शिवाय मलावरोधाचा त्रास सुरु होतो. कांही लोकांना हा त्रास इतका होतो की रोज एनिमा घेतल्याशिवाय भागत नाही. अती क्रियाशील माणसांना अशा प्रकारचे त्रास होतात.

आणखी एक रोग म्हणजे अर्धांगवायु. आपल्या मेंदूच्यां डावी व उजवी बाजू एक सारख्या नसतात. या दोन बाजू

कपाळाच्या मध्यावर एकमेकांना छेदून उलटीकडे जातात. या ठिकाणी ''आज्ञा'' हे महत्वाचं चक्र आहे. एकमेकांना छेदून वळल्यावर या नाड्यांच्या मधोमध असलेला भाग म्हणजे Lymbic area,जो फुग्यासारखा दोन आकारांनी वेढला गेला आहे. हे फुगे म्हणजे आपला अहंकार व प्रति-अहंकार किंवा अतिक्रियाशील अथवा अति पारंपारिक दबाव. कुंडलिनी आज्ञा चक्रावर आल्यावर हे दोन्ही फुगे शोषून घेते आणि वरील ब्रह्मरंध्रातून बाहेर पडून विश्वव्यापी चैतन्याशी मिसळून जाते. या क्रियेचा थकवा अजिबात येत नाही. मी आता सत्तर वर्षांची होऊनही जगभर इतका प्रवास करते, लोक म्हणतात हे तुम्ही कसं करू शकता ? मी म्हणते मी करू शकते कारण मी करत नाही. मी फक्त बसून राहते. प्रवास करत आहे असं मला वाटतच नाही. मी कधी विचारच करत नाही, कारण त्याच्यांतच खरी मजा आहे, सारं काही होतं रहातं कारण तुम्ही त्या दैवी शक्तीच्या सान्निध्यांत असता. ती एखाद्या महाकर्तृत्ववान मेंदूसारखी आहे. ती फार जलद कार्य करते, जसं एका क्षणात सर्व काही होतं. आणि तिला सर्व सर्व समजतं.

तुमच्या सर्वांमध्ये ही कुंडलिनी आहे आणि तीच तुमची आई आहे. तुम्ही जे काही आहांत. करतात ते सारं तिच्यामध्ये एकाद्या टेप-रेकॉर्डरसारखं नोंदल जात. तुम्ही खऱ्या अर्थाने द्विज-realisedव्हावं हीच तिची तळमळ आहे. ती सर्व कांही करते. समजा झाडाच्या मुळाच्या टोकाला एक लहानसा मेंदू असला किंवा एखादी पेशी जिला समजतं तर त्याच्या आधारे मऊ जमीनीत मूळ धरेल, कडक पदार्थ वाटेत आला तर त्याला चिरडून टाकेल. झाड मूळ धरून वाढावं हीच त्याची धडपड राहील. त्याचप्रमाणे ही कुंडलिनी तुमच्या चक्रांवर काम करते. ती चक्र पूर्ण विकसित होतील अशी त्यांची काळजी घेते. ही झाली शारिरिक कार्यप्रणाली. त्याचप्रमाणे मानसिक दृष्ट्या वेडे झालेले लोक पण बरे झाले. अगदी एड्समुळे ग्रासलेले लोकसुध्दा बरे झाले आहेत.

एकदा तुम्ही सहजयोगी झालात तर तुम्हाला कधीच कुठलाही त्रास होणार नाही. जर झालाच तर काहीतरी कमी पडत असणार. त्याचं कारण समजू शकेल व उपचार करून तुम्ही सुधारू शकाल. तुम्ही नेहमी निरोगी, उत्साही आणि मधुर स्वभावाचे व्हाल. याहीपेक्षा महत्वाचं म्हणजे तुम्ही जीवनांत आनंदी रहाल व आनंद वाटाल.

डॉक्टर मंडळी काय सांगतात ते समजण्याकरतां मी वैद्यकशास्त्राचा अभ्यास करत होते. त्यावेळेसही ह्या सर्व व्याख्या, ही भाषा नव्हती असं मला दिसून आलं. खूप अज्ञान होतं त्या लोकांशी मी कसं बोलणार ? ते लोक माझं कसं ऐकणार ? ते फार उथळ वृत्तीचे लोक होते. आता आमच्यात सर्व देशांतील डॉक्टर्स आहेत.

रशियामधून ३०० डॉक्टर्स आले. मी वैद्यकशास्त्राबद्दल बोलायला लागले तर ते म्हणाले. 'हे सर्व खूप झालं. त्याबद्दल आम्हाला कांही ऐकायचं नाही. आता आम्हाला परमेश्वराच शास्त्र सांगा'. ते स्वतःचं आत्मपरीक्षण खूप करतात. त्यांना वाटतं की हे भौतिक ज्ञान व गोष्टी संपत आल्या आहेत आणि आपण आता नवीन विषयांकडे बघायला हवं.

ही कुंडलिनी तुमची स्वतःची आहे. तुमचा ठेवा आहे, ती जागृत व्हायला मुळीच वेळ लागत नाही. या कलियुगांतही खुप साधक आहेत. रशियामध्ये आमच्या प्रोग्रामला प्रत्येक वेळेस सोळा हजार / सतरा हजार लोक येतात. ते फार छान लोक आहेत. इतके लोक सहजयोगी झाले तर आपला व्यवसाय बंद पडेल असं डॉक्टर्स म्हणत असल्याचं मला कळलं. पण अशा लोकांचं प्रमाण खूप कमी असल्यानं डॉक्टरांना काळजी वाटण्याचं कारण नाही. भारताला सहजयोग हा एक महान आशिर्वाद आहे. आपल्या खेड्यापाड्यांतही तो पोहोचला आहे हे तुम्हाला माहीत आहेच. सहजयोग हा शेतीसारख्या इतर व्यवसायांनाही फायदेशीर / उपयोगी आहे. ही सर्व पुर्णपणे तुमच्यांतीलच शक्ती आहे हे लक्षात घ्या. मानवरूपात तुम्ही आलां आहात तर इतर फालतू गोष्टींत वेळ न दडवता तुम्ही परमेश्वराच्या साम्राज्यांत या आणि त्याचा आनंद घ्या.

परमेश्वराचे तुम्हांला अनंत आशीर्वाद

प्रश्न : सहजयोगी डॉक्टर्स त्यांच्या व्यवसायात सहजयोग वापरतात का? डोळ्यांच्या विकाराकरतां त्यांनी सहजयोग वापरला आहे का ? इथं पुष्कळ सहजयोगी चष्मा लावणारे दिसतात.

उत्तर : मी गेली पांच वर्षं चष्मा लावते. कारण प्रोग्राममध्ये प्रखर विद्युतझोतांना मला तोंड द्यावे लागते. **short-sight** सहजयोगानं चांगली बरी करता येते. पण असं पहा की कांही सहजयोगी स्वतःची नीट काळजी घेत नाहीत. तसं त्यांनी केलं तर ते पटकन बरे होतील. डॉ तलवारला दोन्ही डोळ्यांचे पडदे निकामी होऊन चार वेळा ऑपरेशन करावं लागलं. मोतीबिंदू काढला. शेवटी त्यांना सांगण्यात आलं की आता कशाचाच उपयोग होणार नाही. त्यांना अंधत्व येणार. त्याला दहा वर्षं झाली. आता ते रात्रीसुद्धा आरामात गाडी चालवतात. मोतिबिंदू काढल्यामुळे त्यांना चष्मा वापरावा लागतो. मोतीबिंदू ही मेलेली पेशी आहे. जिवंत कार्यामध्येच सहजयोग केल्यावर सुधारणा होऊं शकते.

आपल्याला आपलं वाढतं वय विसरून चालणार नाही. तुम्ही आयुष्यभर कांही सोळा वर्षांचेच राहणार नाही. या सगळ्या अमेरिकेतल्या कल्पना आहेत. आम्ही वयोमानानुसार परिपक्व होत आहोत याचा आम्हाला अभिमान आहे. दूषित हवामान, प्रदूषण यामुळे डोळ्यांचे विकार होतात. माझ्या आजोबांनी कधीच चष्मा लावला नाही, वडिलांना फार उशीरा लागला. विशेषत: शहरांमध्ये प्रदुषण फार वाढत आहे. वाढत्या वयाबरोबर येणाऱ्या पुष्कळ गोष्टी आपल्यांला पत्कराव्या लागतात. पण एखाद्या दुर्धर व्याधीपासून आपला बचाव होऊं शकतो. एरवी आपण

[पान क्र. ९ वर]