

# ॥ चैतन्य लहरी ॥

डिसेंबर

सन १९९७

ऋ. १२



शरीराचे लाड करायचे हा ता.ही गातायचान्माचा हेतु वाही. ती काढी एवढी  
महत्त्वाची गोष्ट वाही. महत्त्वाचे काय असेल तर तो तुमचा आत्मा.

- श्री गाताजी निर्मलादेवी  
नवरात्री पूजा  
कवेला ५-१०-९७

# श्री फातिमापूजा

प. पू. श्री माताजी निर्मला देवींचे प्रवचन (सारांश)

रिविल्यूर्ड

गृहलक्ष्मी तत्व परमेश्वराने उकांत केले आहे; ते मानवनिर्मित नाही. त्याचे स्थान डाव्या नाभी चक्रावर आहे. गृहलक्ष्मी तत्व आणि गुरुतत्व यांचे अत्यंत पावित्र्याचे नाते असल्याने गृहलक्ष्मीचे अवतरण गुरुंही मुलगी अथवा बिहिण या रूपात त्याने जन्म घेतला. महंमद साहेबांच्या मृत्युनंतर त्याच्या धर्मवेड्या लोकांनी सर्व सूत्रे आपल्या हातात घेतली व त्यामध्ये कटूरपणा आणला. त्यामुळे लोकांच्या अध्यात्मिक उन्नतिकडे लक्ष दिले गेले नाही. महंमद साहेबांनी स्वतः अनेक प्रकारे श्री हजरतअली यांचे वर्णन केले आहे. श्री हजरतअली द्वादेवाचे अवतार होते. श्री द्वादेवाचा दुसरा अवतार श्री सोपानदेव यांच्या रूपात झाला. श्री हजरतअली व फातिमा यांचा अवतार डाव्या नाभी तत्वावर झाला.

श्री फातिमा पली असल्याने धरीच रहात असत. त्या सतत एक प्रकरचा पडदा, ज्याला नकाव असे म्हणतात, वापरत असत. ते प्रतिकालम् होते व स्वतःच्या पावित्र्याचे संरक्षण करणे हा त्याचा उद्देश होता. त्या अत्यंत सुंदर असल्याने पडदा वापरला नसता तर त्यांच्यावर हल्ला झाला असता. कारण ज्या देशांत त्या रहात होत्या त्या देशांतील लोक आक्रमक स्वभावाचे होते. खिस्तांच्या काळात सुद्धा श्री मेरी महालक्ष्मीचा अवतार असल्या तर सुद्धा त्यांनी स्वतःचे व्यक्तित्व अकार्यान्वीत ठेवले होते. कारण त्या कोण होत्या ते लोकांना समजू नये अशी खिस्तांची इच्छा होती. परंतु श्री फातिमा घरात राहिल्या तरी सुद्धा शक्ति होत्या म्हणून त्यांच्या मुलांना त्यांनी त्या कटूर लोकांशी लढण्याची आझा केली कारण ते लोक त्यांच्या पतीचा अधिकार नाकारत होते. आणि त्यामध्ये हसन आणि हुसेन मारले गेले.

श्री सीताजींचे महालक्ष्मी तत्व विष्णुमाया स्वरूपात जन्मास आले. ते केवळ सुंदर अशा गृहलक्ष्मी तत्वाची स्थापना करण्यासाठी होते. निश्चितच त्या फार शक्तिशाली होत्या. आणि आपली मुले मारली जातील हे त्या जाणत होत्या. परंतु या लोकांना मृत्यु नसतो, त्यांच्यासाठी तो केवळ एक खेळ असतो. पण त्याचा परिणाम असे झाला की, संतांचा समान करणारी एक नवीन प्रणाली सुरु झाली. शिया लोक आत्मसाक्षात्कारी लोकाचा आदर करतात. परंतु धार्मिकतेच्या मर्यादा ते ओलांडू शकले नाहीत, म्हणून ते सुद्धा अतिशय धर्मवेडे झाले. साईनाथ सुरुवातीस मुख्लीम होते. असे म्हणतात की, त्यांना श्री फातीमा यांनी वाढविले. परंतु मुसलमान

लोक त्यांना मानत नक्ते. हिंदू लोक त्यांना मानत होते. मुंबईजवळ हाजी मलंग नावाचे संत होते. शिया लोकांचा धर्मवेडेपणा त्यांना माहित होता. शिया हा शब्द सिया उत्तर भारतात सीता यांना सीया म्हणतात. या शब्दापासून आला आहे. हाजी मलंगांची हिंदू लोक पूजा करतात. व त्यांनी आपल्या पूजेसाठी एका हिंदू माणसांची नेमणूक केली. संत धर्मातीत असतात.

धर्मवेडेपणा आपल्यातील अंगभूत धर्माच्या विरोधी असतो. तो द्वेषाचे वीष निर्माण करतो. आपण इतरांचा द्वेष करू लागतो त्यांच्याली आपल्यात भयानक विषारी भावना तयार होतात. ते विष आपल्यातील सर्व सुंदर भावना ते नष्ट करते. प्राणी कुणाचा द्वेष करत नाहीत. ते चावतील, मारतील, तो त्यांच्या नैसर्गिक स्वभाव आहे. त्यांना कदाचित कोणीतरी आवडणार नाही परंतु ते द्वेष करणार नाहीत. द्वेष हा मानवी मनाच्या कल्पनांचा एक विशेष गुण आहे. हा द्वेषच मुस्लिमांच्या विविध पंथामध्ये रुढ झाला. वास्तविक करवला हे काही द्वेषांतून घडले नाही तर प्रेमातून निर्माण झाले. प्रत्येक धर्मातील प्रेमातून घडलेल्या गोष्टींना विकृत स्वरूप देण्यात आले.

सगळ्यात गोष्ट अशी की, द्वेष करणाऱ्या दोन पक्ष्यांमधील एक पक्ष दुसऱ्याला अत्यंत वाईट समजतो. तर दुसरा पहिल्याला अत्यंत वाईट समजतो कोणत्या तकावर अथवा कारणांवर हे सर्व आधारित असते हे त्यांनाच माहिती.

हे गृहलक्ष्मी तत्व लोकांच्या मनातील द्वेषाची भावना काढून टाकण्यासाठी निर्माण केले. घरामध्ये गृहिणी स्वरूपातील गृहलक्ष्मीतत्वाला कुटुंबातील सदस्यांमधील परस्परातील विद्वेषांची भावना निष्प्रभ करायची असते. परंतु ती स्वतःच जर स्वतःच्या द्वेष भावनांचा आनंद घेऊ लागली तर ती इतरांच्यातील द्वेष कमी करणार? भारतामध्ये अविभक्त कुटुंबामध्ये गृहिणींचे काम व्यक्तींच्या स्वभावातील कंगोरे व वाकडेपणा कमी करून त्यांच्यातील संघर्षांची शक्यात टाळायची असते.

'यत्र नान्यांस्तु पूज्यंते तत्र रमते देवता:' असे म्हणतात. म्हणून पुरुषांसाठी गृहिणी पूजनीय असावी. आमच्या देशात (भारतात) सर्व श्रेय गृहिणींना आहे कारण पुरुषांना कोणतेच काम येत नाही. आमच्या देशात प्रशासन, अर्थकारण, निरुपयोगी आहेत. पण समाज व्यवस्था उत्तम आहे, कारण ती स्त्रियांनी तशी ठेवली आहे. म्हणून

चैतन्य लहरी

पुरुषांनी आपल्या पलीचा आदर करावयास हवा. त्याने जर आपल्या पलीचा आदर केला नाही तर त्या टिकाणी गृहलक्ष्मी तत्व टिकून राहणे अशक्य असते. तेका गृहलक्ष्मी तत्व सांभाळून ठेवणे आवश्यक आहे. परंतु काही पुरुषांना असे वाटते कि, आपल्या पलीला त्रास देणे हा जणू काही त्याचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. ती चोगल्या स्वभावाची असेल तर ते तिला छळतील, टाकून बोलतील पण ती भूत असेल तर पुरुष तिच्या समोर गरीब असतो व तिला खूप करण्याचा प्रयत्न करतो कारण त्याला माहिती असते कि, हे भूत सापाप्रमाणे केवळाही डोक्यावर येऊन वसेल. तेका तिला खूप ठेवणे चांगले. ती कटकट करणारी अथवा भांडणे करणारी असेल तरी सुद्धा ते बायकोला घावरतात पण त्यात प्रेम आणि आदर नसतो तर मिती असते. काही स्थिर्याना वाटते कि, नवव्याना निर्वत्रित ठेवण्याचा चांगला मार्ग म्हणजे स्वतः उच्छृंखलपणे वागावे. परंतु त्यामुळे स्वतःमधील मुलभूत शक्ति आणि भुलभूत तत्व त्या घालवितात. आणि मग अडचणीत येतात. स्वतःमधील पावित्र्याचा आदर करणे हे गृहलक्ष्मीचे मुलभूत तत्व आहे. घरात व वाहेर आपल्या पावित्र्याचा आदर केल्याने ते प्रस्थापित होते. पली जर गरीब स्वभावाची असेल तर ते तिच्यावर हुकूमत गाजवतील. परंतु या गृहिणीने लक्षात घ्यायला हवे की तिने गरीब असू नये तर स्वतःमधील धर्माच्या आज्ञेत रहावयास हवे. स्वतःमधील सद्गुणाच्या आज्ञेत रहावयास हवे. पती जर अज्ञानी असेल तर तो लहान मुलासारखा आहे असे समजावे. परंतु पतीने सुद्धा हे लक्षात ठेवावे की त्याने पलीचा आदर करावयास हवा अन्यथा तो टिकू शक्त नाहीत त्याचा काही उपयोग नाही.

घरातील गृहिणीस गृहलक्ष्मी प्रमाणे सम्मान दिला जात आहे. याचेकडे पतीने लक्ष घावे. मग त्याच्याकडे आशिर्वादाचा ओघ सुरु होतो. म्हणून केवळाही त्याने पलीला अपमानीत करू नये अथवा तिच्यावर ओरडू नये. परंतु पलीसुद्धा सम्मान देण्यासारखी असावी. पली जर आक्रमक असेल तर तिला दोन थपडा देण्यास हरकत नाही. स्त्रीने सुद्धा आक्रमक असता कामा नये तर तिने इतरोच्यातील आक्रमक शक्ति काढून टाकावयास हव्यात. ती शाती देणारी, आनंद देणारी व घरात शोतता निर्माण करणारी असणे आवश्यक आहे. परंतु तीच जर त्रास देत असेल तर तिला थप्पड देण्यास हरकत नाही. तेका गृहलक्ष्मी तत्व केवळ पतिवरच अथवा पलीवरच नाही, तर दोघांवर अवलंबून असते. तुम्ही तुमच्या पलीला त्रास देत असाल तर तुमची डावी नाभी केवळच सुधारणार नाही. तसेच तुम्ही चांगली पली नसाल तरी सुद्धा तुमची डावी नाभी केवळच सुधारणार नाही. पश्चिमेकडील स्थिरा स्वतःमधील शक्ति ओळखत नाहीत. ऐंशी वर्षाच्या स्त्रीला सुद्धा आपण नवव्यामुलीसारखे दिसावे असे वाटते. स्वतःमधील ज्येष्ठपणा त्या ओळखत नाहीत अथवा त्या ज्येष्ठपणाचा आनंद त्यांना घेता येत नाही. त्यांना स्वस्तपणाचे, वाष्कलपणाचे

वागणे आवडते. गृहीणीला जशोभनीय असे त्यांचे वागणे असते. सुरवातीस त्या आपल्या नवव्याशी स्वतःवी तुलना करू लागतात. मी श्रीमत माणसाची मुलगी आहे, मोठ्या घरातील मुलगी आहे, पण माझा नववा कमी पातळीचा आहे, त्याच्याकडे पैसे नाहीत, शिक्षण नाही, म्हणून त्यांचा अनादर करायचा. अशी स्त्री स्वतःमधील शक्ति घालवून वसते. शिवाय नंतर तिला स्वतःलाच दोषी वाटू लागे. कारण सहजयोगात कोणीच कोणाला वाईट वागवू शक्त नाही. मग नवव्याला त्रास देणे अविश्वसनीयच आहे. तो सहजयोगी नसेलही पण तुमच्या वागण्यामुळे, शक्तिमुळे व गुणामुळे तुम्ही त्याला वाचवू शक्ता. पण तुम्ही स्वतःला का हरविता?

नवव्याला इतरोपासून व वेगळे करणे, आपण दोषे व आपली मुले आपले घर असे वागणे सहजयोगाच्या विरोधात आहे व सहजयोगाचे विपरीत ज्ञान आहे. सर्व प्रकारचा आत्मकेंद्रितपणा, स्वार्थपणा, वेगळेपणा सहजयोगाच्या विरोधात आहे.

गृहलक्ष्मी आपल्यामधील औदर्याचा विचार करते, आपल्यातील औदर्याचा आनंद मिळविते. अशी अनेक स्त्रिया मला माहिती आहेत. ज्या सहजयोगीनी नाहीत पण अतिशय उदार आहेत. मला घरी येण्याचा आग्रह करतात, मी म्हणते, “मी येणार नाही कारण तुम्ही फारच जास्त स्वयंपाक बनविता.” मग त्या म्हणतात, “मी फारच योडे बनविते पण तुम्ही या.” लगेच त्या विचार करू लागता की बाजारात कोणती भाजी उपलब्ध आहे, आणखी सर्वात चांगले काय आहे आपण काय आणावे. मी काही त्याची गुरु नाही, त्याची आई नाही, केवळ नातेवाईक आहे. परंतु जेवण बनवून त्यामधून त्या आपले प्रेम व्यक्त करतात. त्या अन्नपूर्णा असतात. स्त्रीमध्ये औदर्याचा गुण नसेल तर ती सहजयोगीनी नाही. पती कदाचित योडा कंजूप असेलही परंतु पलीने फार उदार असावे. काही वेळेस ती गुपचुप पैसे देईल, स्वतःच्या मुलांना नाही तर दुसऱ्याच्या मुलांना. सहजयोगात अशा सुंदर स्त्रिया असाव्यात. पण काही वेळेस मला वाईट वाटते की सहजयोगावर सहजयोगी महिलाकडूनच आक्रमण होते. मी स्त्री असले तरी मला पुरुषांकडून विशेष त्रास होत नाही पण स्त्रियांनी माझ्यावर असे आक्रमण करावे याचा मला धक्काच वसला.

सहजयोगामध्ये कोणत्याच प्रकारचे प्रभुत्व गाजविणे मान्य नाही. परंतु सर्व प्रकारच्या प्रभुत्वाच्या व दुसऱ्या पुढे नमते घेण्याच्या कल्पना खोट्या आहेत. व स्वतःच्या जेष्ठतेच्या खोट्या कल्पनामधून त्या घेतात. तुम्हाला स्वतःची जाणीव नसते. तुम्हाला हे समजत नाही की तुम्ही राणी आहात व तुमच्यावर कोणी प्रभुत्व दाखवू शक्त नाही.. घरात जिची सत्ता आहे त्या स्त्रीवर कोण प्रभुत्व दाखवेल?

स्त्रियांनी आपल्या पतीला समजून घेतले पाहिजे पुरुषांची दृष्टी ढोवळ गोष्टी पाहते, त्यांना मोठ्याच गोष्टी दिसतात आज ते काहीतरी म्हणतील पण उद्या विसरून जातील. पुरुषांशी कोणत्याही

प्रकारे अयोग्य पद्धतीने बरोबरी करू नये. परंतु त्याचे समोर आपल्याला कनिष्ठ समजणे हे सुद्धा अयोग्यच आहे. तुम्ही स्वतःमधील मोठेपणाला मान्यता घायला हवी. स्वतःच्या जेछतेच्या अंकित रहायला हवे. स्वतःच्या पावित्राच्या व आत्मसन्यानाच्या अंकित रहायला हवे. आणि सर्वांत अधिक म्हणजे स्वतःच्या धर्माच्या अंकित रहावे. कारण तुम्ही प्रमुख आहात. प्रमुखाला त्याच्या हाताखालील गोष्टीची काळजी घ्यावीच लागते. तुम्ही शांतता निर्माण करणारे असाल तर तुम्हीच कसे भांडता?

सर्व सुरक्षित करणे, हे तुमचे काम आहे. प्रेम व माधुरी आपल्या कुटुंबात आणावयाचे काम तुमचे आहे कारण तुम्ही आई असल्याने सर्व कुटुंब तुमच्यावर निघर आहे व तुमच्या हाताखाली सुरक्षित आहे. हे प्रेम तुमची शक्ति आहे. प्रेम देणे ही तुमची शक्ति आहे आणि तुम्ही पहाल की, प्रेम देण्याने तुम्ही स्वतःला समृद्ध कराल.

प्रेमाचा आविष्कार काही वेळेस कवितांसारखा मधुर असतो. माझ्या जीवनातील भी एक घटना सांगते. भी कायम गृहणीच आहे. दिली येदी असताना माझी मुलगी जन्मावयाची होती म्हणून भी एकदा आमच्या अंगणातील हिरवळीवर बसून काही तरी विणकाम करीत होते. तेव्हा एक स्त्री व तिच्या बरोबर दोन पुरुष घरांत आले. ती स्त्री म्हणाली, भी विवाहित असून हा माझा पती आहे. व हा माणूस पतीचा पित्र आहे. व मुस्लीम आहे. आपलाला आश्रय द्या. कारण आम्ही पाकिस्तानातून निवासित होऊन आलो आहोत. भी त्यांना पाहिले. ते चांगले लोक आहेत असे मला वाटले. भी त्यांना माझ्या घरात रहाण्यास दोन खोल्या दिल्या. एक खोली त्या जोड्यास दिली व दुसरी त्या पुरुषाला दिली. संध्याकाळी माझे पती आले व म्हणाले की, हे लोक कोण आहेत काही माहिती नाही, ते चोर असतील किंवा वाईट लोकही असतील मग माझा भाऊ आला. तो सुद्धा तसेच म्हणून लागला कारण माझे पती व भाऊ पित्र आहेत. शेवटी सर्व पुरुष सारखेच. भी म्हणाले ठीक आहे, एक रात्र तर राहू द्या. सकाळी माझे पती व भाऊ कामावर गेले व विसरून गेले. पुढे ते लोक एक महिना आमच्या घरात राहिले. त्या वाईला नोंकरी मिळाली व ते लोक घर सोडून गेले. पण त्या महिन्यात, दिली येथे मोठे दंगे झाले. पंजाबमध्ये हिंदू व शीख लोकांची हत्या झाल्याने त्याची प्रतिक्रिया दिलीमध्ये झाली व त्या ठिकाणी मुस्लीम लोकांच्या हत्या होऊ लागल्या. एक दिवस काही हिंदू व शीख लोक आमच्या घरासमोर येऊन म्हणून लागले की, तुमच्या घरात एक मुस्लीम माणूस रहात आहे. आम्ही त्याला ठार मारणार. भी म्हणाले, ‘ते कसे शक्य आहे. भी कुंकू लावले आहे, हे तुम्हास दिसत नाही का? मग घरात मी मुस्लीम माणसास कसे ठेवीन? त्यांना वाटले की भी कटूर हिंदू आहे. व त्यांचा विश्वास बसला. भी म्हणाले होते की घरात जाण्यापूर्वी तुम्ही माझी हत्या करा व मग आत जा. मग ते

लोक घावरले व निघून गेले. त्या मुस्लीम माणसाने ते ऐकले व तो बाहेर येऊन म्हणाला, तुम्ही माझ्यासाठी स्वतःचा जीव धोक्यात घातला, हे मोठे आश्वर्य आहे. तो मुस्लीम गृहस्थ पुढे प्रसिद्ध कवी झाला. त्याचे नाव साहीर लुधियानवी आणि ती स्त्री एक प्रसिद्ध चरित्र अभिनेत्री झाली. तिचे नाव होते अचला सचदेव. मी त्यांना ओळखत होते पण त्याच्यावद्दल कोणासही सांगितले नाही.

त्याच्यानंतर बारा वर्षे लोटली. आम्ही तरुण लोकाना चांगल्या फिल्म बनविता याव्यात यासाठी एक फिल्म केन्द्र सुरु केले होते. ते लोक म्हणाले की अचला सचदेव यांना आईची भूमिका करण्यास आपण बोलावू. भी म्हणाले तुम्ही बोलवा पण माझ्यावद्दलल काही सांगू नका. हे लोक बोलविष्ण्यास गेले तेव्हा त्या वाईनी पुष्कल आहेयेदे घेतले. पिसे न घेता काम करण्यास त्याची तयारी नव्हती. त्या म्हणाल्या, संगळेच तसे म्हणू लागतील. तुम्ही साडी घावयास हवी, पिसे घावयास हवेत इत्यादी. मात्र ते लोक म्हणाले, ठीक आहे तुम्ही मुहूर्त करण्यास तर या! मुहूर्ताच्या दिवशी त्या वाईनी मला पाहिले व लगेच मला मिठी मारली. त्यांच्या डोळ्यातून अशू वाहत होते. त्या म्हणाल्या हे तुमचे कार्य आहे हे माहिती असते तर भी तशीच आले असते. आता भी या प्रॅगेक्टला पिसे देणार आहे. साहीर लुधियानवी पण तेथे होते, तेही असेच म्हणाले.

भी एक साधी गृहिणी होते. माझा माझ्या पतीच्या प्रॉपर्टीवर विशेष अधिकार नव्हता. माझे पती व माझे बंधू दोघेही शक्तिशाली व आक्रमक होते. पण त्यांना भी शांत केले. जेव्हा त्यांना ही (सिनेमाच्या मुहूर्ताची) हकिगत समजली, तेही म्हणाले की, कोणत्याही चांगल्या कार्यास मदत करण्यास आम्ही नकार देणार नाही. त्याच्या नंतर अचला सचदेव यांनी अनेक चांगल्या कार्यासाठी तयार होणाऱ्या सिनेमामध्ये मोफत कापे केली. तसेच साहिर लुधियानवी यांनी सुद्धा अनेक चैरिटी फिल्ससाठी मोफत कविता केल्या. तेव्हा स्त्री, पुरुषाला उदार व्यक्ति बनवू शकते. कारण ती चैरिटेवल असते. ती कलाकार असते व ती सभोवताली, घरात, कुटुंबात, समाजात अनेक सुंदर गोष्टी तयार करू शकते. पण त्यांना पुरुषाच्या बरोबर भाऊणे करायची असतात. संघटना बनवायच्या असतात. हक्कांसाठी लढायचे असते.

स्त्रियांना छळणाऱ्या पुरुषांना सुधारावयाचा एक मार्ग आहे. स्त्रीयांच्या वाजूने गण आहेत. श्री गणपती त्यांच्या वाजूने आहेत ते केव्हाही पुरुषांची वाजू घेणार नाहीत. पण स्त्रियांनी सुद्धा त्यांच्या सौंदर्याचे, शरीराचे प्रदर्शन करून त्याचे भांडवल करू नये. स्त्रिया अतिशय शक्तिशाली असतात. आमच्या देशात अशा अनेक महान स्त्रिया होत्या. त्या गृहिणी होत्या. स्त्रियांनी आपल्यातील सुन्त शक्तिं ओळखून तिचा सांभाळ करावा. व सांभाळ करण्यास आपल्यातील ज्येष्ठता, सम्मान व धर्म यांचे भान व जाणीव असावी.

जो पुरुष स्वतःच्या पलीकडे दुर्लक्ष करून इतर स्त्रियांच्या

मागे लागतो त्याला रक्ताचा कर्करोग होतो व जी स्त्री असे वागून आपल्या पतीची छळवणूक करते ती दमा, सिरोसिस, पॅरेलिसिस, शरीराचे निर्जलीकरण, इत्यादी आजारांनी ग्रस्त होते. कारण डावी नाभी महत्वाची आहे. व सारखे घाई-गर्दी धावपळ अथवा सैरवैर वागण्याने, डावी नाभी पण तशी होते. व रक्ताचा कॅन्सर होतो. जी स्त्री सडपातल असते, तिचा नवरा धावरट असतो कारण ती आपल्या नवयाला सारखी धावपळ करावयास लावते, हे आणा, ते आणा. वर्गे जसे काही त्याने पाप केले जाहे. पुरुषाला पण धावपळ व अस्थिरतेची सवय लागते. पुरुषाला त्याच्या अस्थिर स्वभावामुळे व स्त्रीला तिच्या नवयाला छळण्यामुळे काहीतरी त्रास भोगावा लागतो.

स्त्रियांनी घरात रहायला हवे, गृहस्थी व्हायला हवे. पण तीच जर सारखी इकडे तिकडे फिरत असेल, तर ती गृहिणी नसून नोकाराणी आहे.

घर केवळ स्त्री व तिचा पति आणि मुले यांच्याचसाठी नाही तर इतरांचे त्या घरात स्वागत व्हायला हवे.

सहजयोगात विवाह झाल्यावर, पति-पली इतके हरवून जातात की ते सर्व विसरतात, सहज योग सुद्धा विसरतात. मग त्यांच्या मुलांना त्रास होतो. मुले हड्डी, विचित्र, त्रासदायक होतात, त्यांना शारीरिक आजार होतात. त्यांना ही शिक्षा होते. कोण शिक्षा करते? मी नाही करत. तुम्ही स्वतःच तुम्हाला शिक्षा करता. तुम्ही आगीत हात घातला, तर तुम्हाला भाजणारच. तुम्हीच स्वतःला शिक्षा करता.

पुरुषात जर स्वार्थीपणा आला, तर तो अगदी कामातून जातो. स्त्रीमध्ये योडासा चालेल. पण पुरुष मणेल की माझी नोकरी, माझे घर, माझी वायको व मुले माझे कुटुंब, तर तो कामातून गेला. आपले कुटुंब एक स्त्री व एक पुरुष एवढेच नसते तर सर्व विश्व आपले कुटुंब आहे. आपण केवळ एकटेच नसतो. पण तुम्ही जर एकलकोडे झाला, स्वतःपुरतेच पाहू लागला तर तुम्हाला भयानक रोग होण्याची शक्यता आहे. सहजयोगास दोष देऊ नका. सहजयोग परमेश्वरी राज्याचा नितांत सुंदर प्रदेश आहे. पण परमेश्वरी राज्यात सामूहिकतेमध्ये रहावयास हवे.

वाईट पली त्रास देते, ती स्वतःचा गुप बनवते, व आपल्यातील भूत सगळीकडे पसरविते. तिला जर स्वतःच्या शिक्षणाचा, स्थानाचा अभिमान असेल तर ती नवयाला वेगळे ठेवते. अशा लोकांना स्वतःच्या वागण्याची परतफेड करावी लागेल.

गृहलक्ष्मीतत्वाचे सहज योगात फार महत्व आहे. सहज योगात आल्यावर ज्यांना अडचणी आपल्या त्या बहुतेक सर्वांनी आपल्या गृहलक्ष्मी तत्वाकडे दुर्लक्ष केले आहे. कारण जर गृहलक्ष्मी तत्व निघून गेले, तर मधल्या हृदयावर पकड येते.

गृहिणीचे कार्य भूमीमाते सारखे आहे. ते कधी तक्रार करते का? कधीच नाही. ती तुम्हाला सर्व देते, धारण करते. गृहिणीमध्ये

तिच्यात किती मोठेपणा हवा? गृहिणी तिला कोणी काय देते याची पर्वा करते का?

गृहिणीस स्वतःचेच पूर्ण समाधान हवे. तिला द्यायचे असते, तिला प्रेम द्यायचे असते, सगळ्यांना शांत करायचे असते. किती मोठी जबाबदारी गृहिणीवर असते! पंतप्रधान किंवा राजापेक्षाही अधिक स्त्रीची जबाबदारी असते व तिला त्याचा अभिमान असावा.

स्त्रिया इतरांसाठी सर्व राखून ठेवतात स्वतःसाठी काही सांभाळून ठेव नाहीत.

स्त्रियांच्या समोर माझे उदाहरण आहे.

दोघांना एकमेकांच्या सहवासात रहण्यास, एकमेकांची उन्नती साधण्यास, गृहलक्ष्मी तत्व अस्वत महत्वाचे आहे.

काल, मी तुम्हाला रागांच्यावद्दल सांगेच असे म्हणाले होते. रा म्हणजे शक्ति, ग-नंगयति, म्हणजे जे खोलपर्यंत जाते. म्हणजे तो आकाश तत्वाचा गुण झाला. तुम्ही ईयर मध्ये कोणतीही गोष्ट घातली तर कोठेही मिळते. ग- म्हणजे जी शक्ति की जी इथरमध्ये जाते व तुमच्या आत्म्यास स्पर्श करते.

हे राग गृहिणी सारखे आहेत. मिलीटरी वैडचा कंटाळा येतो, पण संगीत, सुंदर असते. संगीतच सौंदर्याचा अविष्कार करते. गृहिणी घर सजविते, सगळ्यांशी बोलते, आनंदी करते. सगळ्यांची काळजी घेते, सगळ्यांकडे तिचे लक्ष असते. तीच जर पुढे आली तर कसे विचित्र दिसते. गृहिणीने मागच्या वाजूसूच रहायला हवे. कारण तिला सर्वांची काळजी घ्यायची असते. राग असेच असतात. एखादा माणूस कामावरून आला व त्याने राग ऐकला तर त्याला वरे वाटते. राग तुम्हाला स्थिर करतो. सगास बैठक असते. स्थिर झाल्याशिवाय तुम्हाला रागाचा आनंद घेता येणार नाही. तसे स्वैर्य आणावयाचे कार्य गृहिणीचे आहे. व पुरुषाला स्थिर व्हायचे असते. स्त्रियांनी केवळ नवयालाच चिकटून राहू नये त्याच्या मुळे दोघांनाही कंटाळा येतो. त्यांना मुलांचे करायची, घरकाम करण्याची व सहज योगाची अशा इतर गोष्टींची सुद्धा आवड असावी.

आता जीवन गतिमान झाले आहे. चक्राच्या परिघावर गती असते पण अँकसल फिरत नाही. तेवा सहज योग्यांनी अँकसलवर असावे. रथाच्या डाव्या व उजव्या वाजूस असलेल्या पति व पली यांनी अँकसलवर असावे. स्त्रियांनी स्त्रीयाच व पुरुषांनी पुरुषच राहावे. पुरुष दहा वेळा घडयाळ वघतील पण स्त्रिया जर खन्या स्त्रिया असतील तर पहाणार नाहीत.

स्त्री स्मार्ट असेल व चांगले बोलू शकत असेलही पण ती बुद्धीमान नाही. जी स्त्री सर्वांचे हित पहाते, सर्वांची उन्नती पहाते ती खरी बुद्धीमान स्त्री आहे.

○○○

# नवरात्री पूजा

प.पू. श्री माताजी निर्मला देवीचे भाषण

कबेला ५.१०.९७

आज नवरात्रीपूजेचा सहावा दिवस आहे. आजपर्यंत देवीची बरीच अवतरणे झाली; पण प्रत्येक अवतरणाचा हेतु वेगवेगळा होता. पण मोठमोठ्या संतांनी देवीची पूजा करतांना आत्मपरीक्षण केले. त्यावेळी देवीने आपल्यासाठी काय-काय केले ते त्यांच्या लक्षात आले. मी आधीपासूनच सांगितले आहे की, धर्म हा मानवी जीवनाचा मुख्य आधार आहे; मानवाचे दहा धर्म आहेत. मानवामध्ये हे धर्म सुरवातीपासूनच प्रस्थापित केले गेले आहेत. पण आपणच त्या धर्माची उल्लंघन करत राहतो आणि आपणच आपल्यासमोर प्रश्न निर्माण करतो. धर्माची पालन न करणे हा खंड म्हणजे मानवाचा गुणधर्म नाही. देवीने तर आपल्यामध्ये इतकं काही स्थापित केले आहे. पण आपण ते लक्षात घेत नाही. “या देवी सर्वभूतेषु” असे म्हटले आहे. म्हणजे देवीचे अस्तित्व सर्व प्राण्यांमध्ये-मानवामध्ये आहे. म्हणजे ती आपल्यामध्ये कशासाठी आहे. तिचे कार्य काय आहे हे जाणणे. आता तुम्ही योडा वेळ आत्मपरीक्षण करून देवीने (शक्तीने) तुमच्यामध्ये जे गुण प्रस्थापित केले आहेत ते प्रगट होत आहेत की नाही हे जाणायचा प्रयत्न करा.

उदा. “या देवी सर्व भूतेषु शांतीरूपेण संस्थितः” हा फार महत्त्वाचा भंत्र आहे; कारण “शांतिः” रूपांत त्या देवीची शक्ति तुमच्यामध्ये आहे. अंतर्बाहिय शांत असलेली माणसे तुम्हाला जगात किती दिसतात? ते जरी फार अवघड असले तरी देवीने तुम्हाला ती क्षमता दिली आहे. तिच्याकडून मिळालेली ही शांत आता तुम्हालाच प्राप्त करून घ्यायची आहे. तुम्ही धर्माच्या विरुद्ध गोष्टी करत आला आहात. म्हणून ती स्थिति प्राप्त करून घेण्यासाठी तुमची अध्यात्मिक उन्नति कायला हवी, त्यासाठी आधी तुमची कुण्डलिनी जागृत झाली पाहिजे. तुम्ही कधी कधी भावनावश वा उत्तेजित होता, कधी तुमच्यामध्ये सूडाची भावना निर्माण होते. दुसऱ्याला प्राप्त घावा किंवा दुःख होईल असे करावेसे वाटते - या सर्वांमधून तुम्हाला एक प्रकारचे समाधानही मिळत असेल; सहजयोगातूनही दुसऱ्याला त्रास देऊन, दुःखी करून मजा वाढून घेणारे लोक असतात.

दुसरा भंत्र असा आहे - “या देवी सर्वा भूतेषु, प्रीतिरूपेण संस्थितः” प्रीति म्हणजे प्रेम, मनुष्यप्राण्याला प्रेमाची भावना मुळातच मिळालेली असते. पण ती प्रगट होत नाही कारण मनुष्यप्राण्याचा सर्वात मूर्खपणाचा स्वभाव म्हणजे मत्सर. उदा. पहा की मी कुणाला काही भेट म्हणून वस्तु दिली आणि दुसऱ्याला दुसरी काहीतरी भेट वस्तु दिली तर सहजयोग्यांपैकी कुणा-कुणाला हेवा वाढू लागतो. हे कसे शक्य आहे? जर प्रेमशक्ती तुम्हाला देवीकडूनच मिळाली आहे तर तुम्हाला हेवा-मत्सर का वाटावा? मनुष्य स्वभावामध्ये ही मत्सराची भावना फार प्रकर्षणे दिसून येते. पण तुम्हा सहजयोग्यांमध्ये ही भावना अजिवात नसली पाहिजे. कारण देवीकडून जो तुम्हाला गुण मिळाला आहे तो प्रेम करण्याचा; ती भावना तुमच्यामध्ये प्रकट कायला हवी. जर तुमच्यामध्ये मत्सराची भावना असेल तर तुम्ही कसले सहजयोगी? मग श्री माताजीचे आशिर्वाद कशाला हवेत? जर तुम्हाला त्यांचा कृपाशिर्वाद मिळाला आहे तर तुम्हाला दुसऱ्याबद्दल हेवा वाटणे शक्यच नाही. कधीकधी तर ही हेवा-मत्सराची भावना इतक्या थराला जाते की, “आम्ही कबेल्याचे तर तुम्ही अलवेश्याचे” असे म्हणू लागतात. संपले. खंड तर ते दोन नाकपुड्यांसारखे एकमेकांच्या निकट असतात. पण त्याएवजी “श्री माताजी त्या देशात गेल्या मग आमच्या देशात कां नाही आल्या?” हे सर्व “मी, माझे, हे माझे, ते तुझे” इ. अज्ञानाचे प्रकार असल्यामुळे होत असते. अशा तर्हेने ही मत्सराची भावना अशी विचित्रपणे दिसून येते की देवीने आपल्यामध्ये प्रेमशक्ति दिली आहे. या गोष्टीचा आपल्याला विसर पडतो. ही फार महान शक्ति तुम्हाला मिळाली आहे. ही कसली अशुभ शक्ति नाही तर फार शुद्ध आणि धार्मिक शक्ती आहे. म्हणजे त्या प्रेमगुणाला हाव, अभिलाषा, हेवा इ.च्या स्पर्शसुद्धां नसतो. पण मनुष्याचा स्वभावधर्मच असा विचित्र बनला आहे की, ही दुसऱ्याबद्दल मत्सर बालगणे याचीही त्याला प्रौढी वाढू लागते. या मत्सरामधूनच नंतर स्पर्धा निर्माण होते; तुमच्या मनांत मत्सर आला की दुसऱ्याजवळ जे आहे तेच आपल्याकडे असेल पाहिजे असा विचार तुमच्या मनात येऊ लागतो. आपल्यापेक्षा

जास्त पगाराची नोकरी दुसऱ्याची असली तर चढाओढ व्हायला वेळ लागत नाही. या सर्व गोष्टी विधातक आहे आणि देवीची शक्ति विधायक आहे. तिने तुम्हाला दिसलेल्या सर्व शक्य विधायक, शुभशक्ति आहेत.

आणखी पुढे म्हटले आहे की, “या देवी सर्वभूतेषु क्षमारूपेण संस्थितः.” क्षमा म्हणजे दुसऱ्याचा अपराध विसरणे. ही क्षमावृत्ति हृदयापासून असली पाहिजे. एखादा तुमच्याशी दुष्टपणे, क्रुरपणे वागला, तुमचा दुरुपयोग केला गेला, तुम्हाला एखाद्याने त्रास दिला तरीही काही विघडत नाही कारण तुमच्याजवळ त्याच्याहीपेक्षा मोठी अशी क्षमेची शक्ति आहे. आपण ही क्षमाशक्ति वापरतो को?

त्याप्रमाणेच तुम्हाला आरामदायक अशा काय-काय गोष्टी ती देवी घडवून आणते हे पहा. ती तुम्हाला छानपैकी निद्रा आणवते - “या देवी सर्व भूतेषु निद्रारूपेण संस्थितः तुम्ही थकले-भागले असाल आणि चांगली झोप लागत नसेल तर ती तुम्हाला शांतपणे झोपवते. हे काम ती पॅरासिम्पथेटिक नर्व्हस सिस्टिमद्वारे करवून होते. सिपथेटिक सिस्टिम वापरून तुम्ही उत्तेजित होता, नको तेवढे काम करता पण पॅरासिम्पथेटिक तुम्हाला आराम देते; तुमच्या हृदयावरचा ताण आणि स्नायूवरचा थकवा दूर करे आणि आईच्या मांडीवर झोपल्यासारखे तुम्ही शांत झोप घेता. पुष्कळ लोकांना चांगली झोप लागत नाही. कारण ते सतत काहीतरी मिळवण्याचा विचार करत राहतात. तुम्हाला जर झोप येत नसेल तर तुमचे काहीतरी चुकल आहे असं समजा आणि तुम्हाला जेव्हा झोप लागत नसते तेव्हा मलाही झोप येत नाही. सामूहिकतेमध्ये ज्या घटना होतात त्याचा माझ्यावर परिणाम होतो. तुम्ही जेव्हा फालतू गोष्टीच्या उगीचच भलता विचार करत असता त्यावेळी तुम्हाला झोप येत नाही.

सहजयोगप्रमाण ही स्थिति सुधारण्यासाठी तुम्हाला निर्विचार चेतनावस्था मिळवली पाहिजे. तुमचा अहंकार जेव्हा डोके वर काढतो (या वेळी एका गडबड करणाऱ्या मुलाला शांत वसवायला श्री माताजी सांगतात. त्याची आई कोण आहे विचारतात. भारतातील मुलं अगदी शांतपणे राहतात, असे सांगून म्हणतात, की “मुलाला शिकवण्याचे काम आईचे असते; कालच्या कार्यक्रमातही असेच चालले होते; म्हणून आईची जबाबदारी पार पाडा. मुलांना योग्य तर्हे वाढवा.” तुम्ही वयाने मोठे असला तरी पुढची पिढी व समाज चांगला होण्यासाठी भी तुम्हाला हे सांगणे जस्तीचे आहे. नवीन

पिढीमध्ये लोकच जर नीट वागले नाहीत तर ते इतरांच्यावर काय प्रभाव पाडणार? म्हणून आईला हे सांगावे लागते)“ आईला सर्वात महत्त्वाची अशी सांगायची गोष्ट म्हणजे, “या देवी सर्वभूतेषु भ्रान्तिरूपेण संस्थितः!” ती तुम्हाला मायाजालात अडकवते. कारण कधी कधी तशी युक्ती केल्याशिवाय मुलांना काही गोष्टी समजत नाहीत. त्यांनी अशा मोहजालाला तोड देण्याचे शिकले पाहिजे. ती तुम्हाला एका विशिष्ट मयदिपर्यंत चुकीच्या मार्गालाही जाऊ देते, कारण आपले चुकल आहे हे समजायला लागेपर्यंत ती असं करते. हे तिचे महामायारूपातील कार्य फार महत्त्वाचे आहे. जगातील प्रत्येक धर्मामध्ये माणूस भ्रमात कसा पडतो याची चर्चा केलेली आढळते. माणसाला असे कितीतरी भ्रम असतात. अहंकार हेही एक भ्रमच आहे. पुरुषांना आपल्या अधिकाराचा अहंकार असतो, आपण काय वाटेल ते केले तरी घालेल असं ते समजतात, आपल्याला त्यावद्वाल कोणी शिक्षा करू शकत नाही असंहि समजतात. स्त्रियासुदूर व्याच वेळा असे वागतात, देवीमातेने हेतूपूर्वक आपल्याभोवती मायाजाल पसरले आहे हे त्याच्या लक्षात येत नाही, त्याच्यामुळेच आपली चूक आपल्या लक्षात येणार आहे हेहि त्यांना समजत नाही. तुम्ही कुणाला सांगितले की, वावा रे हे चुकीचे आहे, तसं करू नकोस तरीही ते दुर्लक्ष करून त्याच चुका पुन्हा पुन्हा करतात कारण त्याच्यात प्रगल्भता आलेली नसते. म्हणून आई म्हणते, “तुझां तसंच घालू दे, हरकत नाही, ठीक आहे; तुला समुद्रात उडी मारायची ना तर तेच कर.” मग जेव्हा आपली फसगत ज्ञाल्याचे तुम्हाला समजते तेव्हाच तुम्ही परत मार्गवर येता. एरवी काहीतरी समस्या ज्ञाल्याशिवाय तुम्ही परतणार (सुधारणा) नाही. तुमच्यापैकी किल्येकजण असे हड्डी व स्वतःवद्वाल प्रमाणावाहेर विश्वास असणारे आहेत; कुणीही काहीही सांगितले तरी तुम्ही ऐकत नाही. कुठल्याही प्रकारे पटवून देण्याचा प्रयत्न केला तरी तुमच्या डोक्यांत ते शिरत नाही. म्हणून भ्रांती होणे ही मनाच्या पलिकडची प्रक्रिया आहे. कधी कधी ती फार सुंदर तर्हे कार्य करते. आई म्हणून तुम्ही विचार केलात की, आपली मुले विघडू नये असे तुम्हाला वाटणे स्वाभाविक आहे. कारण तिला तिची जबाबदारी समजते. पण आता तिच्या लक्षात आलेले असते की त्याचा संबंध परमचैतन्याशी जोडला गेला आहे आणि तो कायम रहायला हवा, त्यांना सतत आशिर्वाद मिळून ते सुखी व्हावे असे वाटते.

हे सर्व काही आपल्यामध्ये, आपल्या अंतरंगामध्ये,

जन्मापासूनच तयार केले गेले आहे. पण तुम्ही ते विसरत आणि हलुहळू तुमच्या मध्यील ती शक्ती कमजोर होऊ लागते. कधी हे अहंकारातून तर कधी संस्कारामधून होत राहते. किंवा मग आपण आत्मसाक्षात्कारी जीव आहोत याचा विसर पडल्यामुळे होते. मी हे तुम्हा लोकाना, जे आत्मसाक्षात्कारी आहेत त्यांना सांगत आहे; जे आर्धीच बाहेर गेले आहेत किंवा सहजयोग घेण्याच्या स्थितीला आले आहेत त्यांना नाही. पण हे सर्व इतक्या आपुलकीने, जिकाळ्याने, प्रेमाने, करुणेमधून, गोड भाषेतून सांगूनही तुमच्या लक्षात आले नाही की तुम्ही प्रांतिमध्ये पडता.

आता असेही म्हखले आहे की, “या देवी सर्वभूतेषु लज्जास्तेषु संस्थितः।” लज्जा म्हणजे लाज असा लक्षणिक अर्थ नाही तर आपल्या शरीराबद्दल शरम वाटण्याची भावना. आजकाल सगळीकडे, भारतातही, सौंदर्यस्पर्धा भरतात - (तुम्ही लिहून कशाला घेत आहात? त्याची जरुरी नाही. नंतर टेप मिळेलच - श्री माताजी) म्हणजे आपल्या शरीराची त्या दृष्टीने काळजी वाळगणे. स्वियांना हे विशेषकरून लागू आहे. स्विया लहानपणी जन्मतःच लाजाळू असतात; पण वय वाढत जाते तसा हा लाजाळूपणा नाहीसा होतो. सुरवातीला माझ्यासमोर यायलाही त्यांना संकोच वाटायचा; समोर आल्या की मान खाली घालून, नमस्ते हा शब्दही तोडातून निघणार नाही. फार गोड; शिवाय लोकांनी चित्रविचित्र पोशाख केलेलेही त्यांना आवडत नाही. मला आठवते, माझी नात एक दिवस मासिक वाचत होती आणि त्यांत एका स्विर्मिंग-इंसमधील एका स्त्रीचे चित्र होते, तावडतोव तिच्या तोऱ्हून शब्द निघाले, “हे काय, जा लवकर कपडे वदल नाही तर माझ्या आजीने तुला असं पाहिलं तर ती चांगला मार देईल” पुढे तिल नुसती घड्ही पातलेल्या पुरुषाचे चित्र दिसले, पुढा म्हणाली, “आतां याची घडगत नाही” आणि तिने ते मासिक वंद करून ठेऊन दिले. ही अशी चित्रे का छापतात मला कळत नाही. नोकराणीलासुळ्डां तिने ते मासिक घाणेरडे असल्याचे सांगितले. एवढ्या लहान वयात एवढी समज! पण आजकाल सौंदर्यस्पर्धेच्या नावाखाली नुसते शरीर प्रदर्शन करण्याचे जे प्रकार चालतात ते पाहिल्यावर मला कधी कधी वाटते की हे कपडे डिझाईन करणारे लवकरच मरणार. किंवा कर्जबाजारी होणार. कारण लोकाना आजकाल फारच थोडे कपडे घालण्याची आवड आहे; कलाकाराना त्याची कला व कसब दाखवायलाही पुरेशी जागा नसते. मागे एकदा मी जपानी लोकाना विचारले (आता जपानी लोक पण अमेरिकन

स्टाईलचे झाले म्हणा) की इतके सुंदर व भारी इंसेस (किमोनो) तुम्ही कसे करता, ते घालायलाही खूप वेळ लागतो तर ते म्हणाले की, मानवी शरीर ही परमेश्वराची अप्रतीम कला आहे आणि त्याला योग्य आदर देऊन सजवायला पाहिजे असे आम्ही मानतो म्हणून त्या दृष्टीने आम्ही कलाकौशल्य वापरतो. मला ते फार आवडले. भारतात पाहिले तर विवाहित महिलांना साडी नेसम्याचीच पद्धत आहे; त्याच्या साड्या पण उत्तम कलाकुसर केलेल्या असतात. त्याचा उद्देश शरीराचे सौंदर्य खुलवणे हाव असतो. पण अमेरिकन संस्कृतीच्या प्रभावामुळे ह्या प्रथा नाहीशा होत चालल्या आहेत असे वाटते. खरं तर त्या लोकांची खोपडी रिकामी झाली आहेत. त्यांच्याकडून शिकण्यासारखे काहीही नाही, त्यांची संस्कृती जेमतेम दोनशे वर्षांची पण आपण त्याचे अनुकरण करायला उत्सुक असतो. त्यांच्या देशात काय घालले आहे ते वघण्याची तुमची इच्छाच नाही; कसल्या जातीचे ते लोक आहेत हे लक्षात द्या त्यांची रहाणी कशी आहे, त्यांच्या आयुष्याच्या कल्पना काय आहेत हे ओळखा. सर्व अ-गुरुंनी त्यांना लुबाडले आहे. कारण त्यांची बुद्धीच काम करेनाशी झाली आहे. तसे नसते तर त्यांनी त्या अ-गुरुंना मानले नसते. हां, यांत्रिक गोष्टीमध्ये, कॉम्प्युटर, टेलिकिंजन यांच्यात त्यांची बुद्धि उत्तम काम करते पण शरीराच्या बाबतीत काय काळजी घ्यायची त्यांना समजत नाही. भारतात ही आता सौंदर्य-स्पर्धा क्यायाल लागल्या, बन्याच सुजाण नागरिकांनी त्याला विरोध केला कारण त्यामध्ये शरीराचे प्रदर्शन करून पैसे कमावण्याचा उद्देश असतो. मग वेश्याव्यवसायात आणि यांच्यात काय फरक? शरीर विक्री करून पैसा मिळवायचा म्हणजे वेश्याव्यवसायच. शरीराची विक्री करण्यासाठी निर्मिती केली नाही, देवीने त्यासाठी तुम्हाला शक्ति दिलेली नाही; तुम्ही फक्त चांगले व्यवस्थित कपडे करा. वेगवेगळ्या प्रसंगी योग्य दिसेल असा पेहराव करा.

नुकरीच एक पैठणी साडी मी एका महिलेला भेट म्हणून दिली. एक पुस्तकप्रशासनाचा समारंभ होता. तिथे ती महिला आली. तिला कुणी तरी म्हणाले की, “पैठणी साडी को नाही नेसलीस?” तर ती म्हणाली, “हा काही लग्नसमारंभ नाही, मग पैठणी साडी नेसून कशाला यावचे?” पैठणी साडी लग्नातच नेसायच्या असतात. प्रसंग, समारंभ व त्यांची जागा हे सजरे करायचे असतात. भारतात नवरा-चायको मंदिरात पूजा करायला जातात तेहा चांगले भारी कपडे घालून जातात. कारण त्यावेळी देवीसमोर जायचे असते. आता

आजच्या सारख्या पूजेच्या दिवशी हिणी सारखे कपडे करून लोक आले तर कसे दिसेल ? माझी काय अवस्था होणार ? तर माणसानेच आपल्या शरीराचा सन्मान ठेवला पाहिजे. म्हणून “लज्जारुपेण संस्थितः” असे सांगितले आहे.

आता तुम्ही म्हणाल लोक नदीमध्ये स्नान करतात त्याचे काय? पण त्याचंही स्पष्टीकरण करतील. तुम्ही आत्मसाक्षात्कारी लोक आहात, संत आहात, अजून ज्यांना आत्मसाक्षात्कार मिळाला नाही. त्याच्याकडे लक्ष देण्याची तुम्हाला जरूरी नाही, तुम्ही संतोसारखे वागले पाहिजे. देवीने तुमच्यामध्ये पुष्कळ गुण प्रस्थापित करून ठेवले आहेत. त्यापैकी आणखी एक म्हणजे “क्षुधारुपेण संस्थितः” तिनेच आपल्याला ‘भूक’ दिली आहे. आपण खालले पाहिजेच. आजकाल बारीक होण्याचीही एक नवी फॅशन चालली आहे. त्याचबरोबर अनेक तहेचे आजार बळावले आहेत. स्त्रियांना विशेषत: कमी खायची सवय पडली आहे. तुम्ही जेवणाच्या पदार्थांमध्ये कमी जास्त बदल करू शकता. पण शरीराचे लाड करायचे हा काही मानवजन्माचा हेतु नाही. ती काही एवढी महत्त्वाची गोष्ट नाही. महत्त्वाचे काय असेल तर तो तुमचा आत्मा. तसेच देवीनेच तुम्हाला कुण्डलिनी दिली आहे. स्वतःची उन्नति करून घ्यायची सोयही तिनेच तुमच्यामध्ये करून ठेवली आहे. एवढे असूनही सर्वकाळ शरीराचीच काळजी कशाला करत बसायचे? मला तर हे समजतच नाही; विशेषत: अशा वागणाऱ्या स्त्रिया, ज्या शक्ति आहेत.

दुसरी एक गोष्ट म्हणजे त्या नवीन-नवीन फॅशन सुरु करतात. मी जेव्हा तरुण होते तेव्हा हे असे ब्लाऊज घालायचे. भारतातही फॅशन सुरु झाली आणि ब्लाऊजच्या बाह्या लहान-लहान होत गेल्या. मला तर तो मूर्खपणा व पैशाच्या अपव्यय वाटायचा. तुम्ही एक परंपरागत चालत आलेले डिझाईनच चालू ठेवावे. मग फॅशन आहे म्हणून ब्लाऊजच्या बाह्या लहान का करायच्या? फॅशन कोण चालू करतो तर पैशाच्या मागे लागलेले लोक. ते तुमची फॅशन म्हणून दिशाभूल करत राहतात आणि तुम्ही ती फॅशन स्वीकारता. आता उदाहरण म्हणजे मी तुम्हाला डोक्याला तेल लावायला सांगत असते. कमीत कमी आठवड्यातून एक दिवस डोक्याला भरपूर तेल लावून केस धुवा. पण ते ऐकणार नाहीत आणि मग केस गळून जायला सुरुवात होते. तुम्हाला वेळ नसेल, तुम्ही कामामध्ये फार अडकलेले असाल वगैरे मी समजू शकते. पण ज्याची जास्त नम्र आहे ते का नाही करायचे? मग बारीक होण्याच्या नांगे लागतात, केस गळून

जायला लागतात, दृष्टी कमजोर होईल, दात पडून जातील आणि तुम्ही एखाद्या जुन्या-पुराण्या हॅट्सारखे दिसू लागाल.

पुरुषांचीही तीच तळा. मला सांगण्यात आले आहे की, पुरुषांचीही आजकाल ब्युटि-पार्लरमध्ये जातात. नको तितका जास्त पैसा आणि मूर्खपणा यांचा एकत्रित परिणाम. त्याची काही जरूर आहे का? तुम्हाला सर्वसाधारण जीवन व निरोगी प्रकृति हवी असेल तर थोडा व्यायाम करत चला आणि घ्यान करा. तुम्ही नियमित घ्यान केले तर शांत व्हाल आणि त्या शांतीमधून तुम्हालच आशचर्य वाटेल अशी प्रचंड शक्ति मिळवाल. आपण विंगर करण्यामध्ये किती शक्ति खर्च करत असतो. आणि तुम्ही विचार तरी काय करता? तुम्ही कुणाला विचारले, कसला विचार करतो आहेस तर म्हणेल की सगळ्याचाच विचार करतो. पण सगळ्याचा म्हणजे तरी कसला-कसला? तुम्ही एवढा विचार का करता? त्याची काय गरज आहे? पण ती मनुष्याची एक सवयच आहे, कसला ना कसला तरी विचार करायचा. उदा, ही तीन कारपेट्सु आहेत. तुम्ही ती किती सुंदर आहेत इकडेच चित्त घाला आणि त्या कलेचा आनंद मिळवा; त्या कलाकाराच्या कलेचा आस्वाद घ्या. वस, आणखी शब्दांची पण जरूरी नाही. तुम्ही स्वतःवरोबरच हा आनंद लुटा. उलट तुम्ही चर्चा करायला लागलात - हे चांगले, ते वाईट, किंमत फार आहे इ. की त्या कलेचा आनंद पार संपला. म्हणून तुम्हाला तो आनंद ज्याच्यामागे तुम्ही सदैव लागले आहात, तो प्राप्त होत नाही आणि वेळ आली तरी तो मिळवू शकत नाही.

विचार करणे हा एक परिक्रियेचाच (re-action) परिणाम आहे. पण या विचार करण्यामुळे माणूस स्वतःचेच व त्यावरोबर दुसऱ्याचे आयुष्य खराब करतो. आता हे पहा की इथे एवढे सारे काम केले आहे कारण इथे पाऊस फार पडतो व बर्फांची मधूनमधून पडते. म्हणून मला वाटले की इथे काही तरी चांगली सोय करावी आणि हे सर्व जमून आले. आता इटलीमध्ये अंती विचार करणारे लोक आहेत - म्हणून त्यांची प्रगती होत नाही - आम्ही या कामासाठी तीन वर्षपूर्वी अर्ज केला, आमचे पैसे बँकेमध्ये तीन वर्ष अडकून राहिले आणि शेवटी एकदाची परवानगी मिळाली. त्याच्यावरही ७० सहज्या होत्या. असे हे इटलियन लोक! नंतर पुढा तेच लोक म्हणू लागले की तुम्ही इथे बदल करून तांबे वापरा. मी का असं विचारल्यावर म्हणाले तांबे कलेच्या दृष्टिकोनातून सुंदर दिसेल. पण त्या मंडळीना एवढही लक्षात आले नाही की तांबेसुद्धा जसे ते लोक दिसतात तसेच दिसेल. एका महिन्यांतच त्या

दोघांचा रंग सारखाच होईल. शेवटी मी म्हटले आम्हाला ही जमीनध नको, तुम्ही परत घ्या. हे प्रकरण का झाले तर हया लोकांना नुसत्या कमिट्या बनवून चर्चा करण्याची सवय, आणि त्यातच वेळ काढायचा, मग प्रगती कशी होणार? त्यांना काही हात ओले करावे अशी अपेक्षा होती की काय कोण जाणे, कदाचित त्याचा त्यांना संकोच वाटत असेल. हे एकदा 'हो' म्हणणे आणि परत 'नाही' म्हणणे हा काय प्रकारच मला समजत नाही. मला म्हणायचे काटा आहे तर जास्त विचार करणे हा एक अहंकाराचाच भाग आहे. पण त्यातून काही निष्पत्त न होतच नाही. काही निर्णय होत नाही. वादविवाद, चर्चा, विचार यातून निर्णय निघत नाहीत.

आता एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सहजयोग्यांनी आत्मपरिक्षण केलेच पाहिजे. आत्मपरीक्षण म्हणजे आपल्यालाच आतमध्ये वयणे. मी का विचार करतो आहे, कसला विचार करतो आहे, विचार करावलाच पाहिजे का? मग तुम्ही आपोआप निर्विचारी होता. तुमचे मनच तुम्हाला गोंधळात टाकते, तसे होऊ देऊ नका. हे मन माकडासारखे असते. आणि मनाचे कार्य सुरु झाल की तुम्ही इकडून-तिकडे सारखे उड्या मारायला लागता; आणि तुम्ही काही निर्णयाप्रत आलात आणि त्याप्रमाणे घटना घडून आली नाही तर तुमच्यासारखा दुर्दैवी दुसरा माणूस सापडणार नाही. काही लोक बसल्या-बसल्या काही तरी मुर्खासारख्या गोष्टीच्या विचार करत असल्याचे मी पाहावे. या विचार करण्याच्या सवयीचे परिणाम जागतिक पातळीवरही दिसून येतात. आता चंद्रावर जायची फाय जसूर आहे? मंगळावर जायची तरी काय जसूर? त्यातून काय मिळणार आहे? ही त्यांची सवयच आहे. जसं प्रथम ते भारतात आले. मग चीनमध्ये गेले. पण आणखी कुठे गेले. ते एका जागी स्थऱ्य बसून राहणार नाहीत. स्वतःच्या घरातही ते स्वस्थपणे बसणार नाहीत. विशेषत: पुरुष मंडळी. द्रेनमधून प्रवास करताना दोन मिनिटोंसाठी जरी गाडी थाबली तर खाली उतरणार. त्यांच्या बायका काळजी करत बसणार आणि द्रेन हलायला लागली की धावत-धावत उडी मारून घटणार. हे विघडलेल्या मेंदूचेच लक्षण असावे असे मला वाटते, त्यांच्या बायकाही तेच म्हणत असतील. माकडे-सुरुदां असे करत नसतील. आता ध्यानासाठी तुम्हाला स्वस्थ, एका जागी बसायचे आहे, इकडे-तिकडे नाचायचे नाही. म्हणून तर ते अवघड आहे. बायकांना तर जास्तच स्वयंपाक करता-करता त्या ध्यान करतात, त्यांना इतर वेळच नसतो. मित्र-परिवार, शौपिंग, हे विकत ध्यायचंय, ते आणायचंय ..... मग त्यांना

वेळच रहात नाही. शिवाय त्या फार धाडसी आहेत. धंदा करायचा, पैसा कामवायचा, हे-ते मिळवायचे आणि ध्यानाला मात्र त्यांना वेळ नसतो. म्हणून 'स्वस्थ' होणे (Settling down) हे फार महत्त्वाचे आहे. स्व-वरोवर शांत क्वा. आता कुणीतरी शंका काढली की, "माताजी, आम्ही बसून राहिलो तर पोट सुटणार." तसे झाले तरी हरकत नाही पण स्वस्थ रहायला शिका.

ध्यान न करण्यासाठी अनेक प्रकारच्या सवयी सापडतील, काही म्हणतात, "माताजी, आम्ही ध्यानाला बसतो पण अजकालच्या जगात हे करणे अवघड आहे. आमच्याकडे खूप प्रोॅब्लेम्स आहेत, खूप कटीण प्रसंग येतात." इ. पण खेर सोंगायचे तर माझ्या घरात किवा सहजयोगांत आणीवाणीचा प्रसंग आला तर मी निर्विचारी होते; सतत मी निर्विचारतेतच राहते कारण मला ठाऊक आहे की असे प्रसंग परमचैतन्यच सोडवणार आहे. जर परमचैतन्यच आपली सुटका करणार असेल तर मी विचार कशाला करायचा? त्या परमचैतन्याला त्याचे काम करू दे. तुम्हीच जर या परमचैतन्यावर सर्व सोपवले नाही तर काही होणार नाही; काहीही प्रश्न सुटणार नाहीत. तुम्ही नुसते तुमची बुद्धि वापरून भरकटत बसाल. म्हणून परमेश्वराच्या या सर्वव्यापी प्रेमशक्तीशी तुम्ही जोडले गेले आहात हे पक्के भान ठेवा के प्रेम असे-तसे नसते, ते विचार करू शकते, तेच सत्य आहे, तेच आनंद आहे. हे सर्व-काही तुमच्यामध्ये तयार करून ठेवलेले आहे. आता तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला आहे; म्हणून इतर फालतू, गोष्टीच्या फंदात न पडता तुम्ही तुमच्या उन्नतीकडे लक्ष ठेवा. ते केले नाही म्हणून वरेच सहजयोगी बाहेर गेले. नुकतेच मला कल्ले की आपल्यापैकी शंभर एक सहजयोगी, त्यांनी दुसऱ्याच एका सहजयोग्याच्या प्रभावाखाली - जो लोकांना दृष्टान्त झाल्याचे सांगत होता, येऊन वेगळा गुप बनवला व ते बाहेर गेले. कारण त्यांना पण दृष्टांत हवे होते. तुम्हाला जर असं काही दिसू लागले तर त्याचा अर्थ तुम्ही तेथे नाही असा आहे. हो साधी गोष्ट आहे, मी जर म्हटले की, मी पर्वताच्या शिखरावर आहे. तर मी तिथे खरोखरच आहे. पण मी तिथून लांव असले तर मला तसं दिसत नाही. तुम्ही जेव्हा एखादी गोष्टी पहाण्याच्या मागे असता तितके तुम्ही त्या गोष्टींपासून दूर रहाता. हे समजले का? म्हणून सूक्ष्मतेत उतरा. हे ते आहे, कुठे तर तुम्हीच ते आहात. मग तुम्ही स्वतःला कसं पाहू शकणार? सहजयोग्यांनी हा मुद्दा नीट लक्षात ध्यायला हवा. वरेच जण म्हणतात, "माताजी, आम्हाला तुमच्याभोवतीचे

तेजोवलय दिसले, आम्ही हे पाहिले” तर असं कसं शक्य आहे? कारण तुम्हीच ते झाल्यावर काय पहाणार म्हणून असे लोक, जे कधी कधी फार प्रसिद्धी मिळवतात, ते नवीन सहजयोग्यांवर प्रभाव पाडून त्यांना नियंत्रणाखाली घेतात. आणि मग तुम्ही बाहेर जाता.

सध्याचा काळ हा जजमेंटचा काळ आहे. तुम्हाला खूप लांबवर, खोलवर जायचे आहे, मध्येच तुम्ही कशाने तरी प्रभावित होता, भुलता, कुठे तरी फसता आणि त्यामधूनच पायरी पायरीने खाली जाता अीण अशा स्थितीला येता की तिथून पुढे तुमचा सर्वनाशच असतो. कारण तुम्हाला आत्मा वनायचे आहे, अध्यात्मिक उन्नति मिळवायची आहे. आणि तुम्ही अधोगतीच्या मार्गाने चालूं लागला तर तुम्हाला कोण मदत करणार? सध्याचा काळ जजमेंटचा काळ असल्यामुळे फार महत्त्वाचा आहे. आणि म्हणूनच यावेळी तुम्ही जास्त सतर्क राहिले पाहिजे, तुम्ही स्वतःचेच जडूज आहात, तुम्हाला या चक्रावर पकड आहे, त्या चक्राचा त्रास आहे हे दुसऱ्या कोणी तुम्हाला सांगायची जरूरी नाही; तुम्ही स्वतःच स्वतःची चक्रे व त्यांचे प्रश्न समजू शकता. तुमचे त्रास शोषून घेण्याचे मी माझ्याकडून प्रयत्न केले, तुमच्या उत्थानातील उन्नतीसाठी मी माझ्याकडून कितीही प्रयत्न करतेच पण मला असं वाटते की माझ्याकडून अशी मदत मिळत गेल्यास तुम्ही स्वतः खंबीर-सुदृढ बनणार नाही. कारण माताजी माझे सारे त्रास ओढून घेतील असंच सारखे म्हणण्याची तुम्हाला सवय होईल. माझ्याकडे जी अतीनात पत्रे येतात त्यापैकी ९९ टक्के पत्रे सहजयोग्याची असतात ज्यांत त्यांना कसला ना कसला तरी त्रास होत असल्यावद्दल मला ते कळवतात. मला त्याचं फारच आश्चर्य वाटते. तुमच्यामध्ये सर्व गुण व शक्त्या जागृत करू दिलेल्या असताना तुम्हीच त्या वापरल्या पाहिजेत. कुणी म्हणते अमका माणूस मला त्रास देत आहे, माझा नवरा (किंवा वायको) मला त्रास देतो. म्हणजे तुमची क्षमा करण्याची शक्ती खूप क्षीण झाली आहे. फक्त क्षमा करत जा.

आणखी एक विशेष शक्ती तुम्हाला मिळाली आहे. ज्याच्यावद्दल सर्व संतानीही सांगितले आहे. ती म्हणजे सत्याची शक्ति. तुम्ही सत्य जाणले आहे. त्या संतापेक्षाही ज्यांनी देवीची स्तुति केली आहे, जास्त जाणले आहे. तुम्हाला कसला त्रास होत आहे एवढ्यावद्दल सतर्क राहून विचार केलात तर तुम्ही खाली जाणार नाही. प्रथम एवढाच आहे की, आपल्याला आत्मिक उन्नति साधायची आहे हे तुम्ही सतत ध्यानात ठेवले पाहिजे. त्यासाठी सर्व गुणधर्म योग्य प्रमाणात तुमच्यामध्ये

प्रस्थापित केलेले आहेत, धर्मपिक्षाही जास्त प्रमाणात. धर्म म्हणजे काहीतरी त्याग करायची पण या शक्त्या कधीही नाशकारक नसतात. मला आठवते. मी एकदा अमेरिकेला गेला होते; मला तेथे एक ग्रहस्थ भेटले आणि दुसऱ्या दिवशी पुढा येऊन म्हणाले, “माताजी, मी अगदी पूर्णपणे बदललो आहे, आरपार बदलून गेलो आहे. माझ्या काकांवद्दल माझ्या मनात इतके दिवस द्वेष भरून राहिला होता, राग होता पण काल मी त्यांना भेटलो आणि आनंदाने त्यांना मिठी मारली आणि त्यांना सांगितले की आता मी तुम्हाला पूर्ण क्षमा केली आहे, सगळे विसरून गेलो आहे” आणि तो माझ्याकडे फक्त बघत राहिला. त्याचा अर्थ हा की कुण्डलिनीच्या जागरणानंतर तुमच्यामध्ये हे सर्व सद्गुण प्रगट व्हायला लागतात. तुमचे औदार्य, तुमचं सुंदर शुद्ध जीवरूप, आत्मप्रकाशामुळे उजळून निघेल आणि सर्व जगाला दाखवून देईल की सहजयोग हेच सत्य आहे.

काळ आपण सवांनी सुंदर नाट्यकला पाहिली. पण हे नुसते मानसिक समाधानासाठी नुसते - आत्मसाक्षात्काराचे तसेच आहे. ती मानसिक प्रक्रिया नाही तर एक स्थिती आहे. आणि ती मिळवण्यासाठी तुम्हाला ध्यान केलेच पाहिजे, त्यासाठी वेळ काढलाच पाहिजे, रोज सकाळी आणि रात्री; जितके ध्यान जास्त होईल तितके चांगलेच. त्यामध्ये कसलयाही सबवीं सांगत बसू नका; किंवा त्यांच्या विचाराने स्वतःलाच पटवायचा प्रयत्न करू नका. त्याच्यापुढे सर्व काही क्षुलक आहे, या कलियुलगामध्ये जगाला वाचवायचे असेल तर तुमची अध्यात्मिक उन्नति ही एकमेव महत्त्वाची गोष्ट आहे.

तुमच्यामध्ये काय काय शक्ति प्रस्थापित केलेल्या आहेत हे आज मी खूप स्पष्ट करून सांगितले आहे. ते धर्म आहेत अस नाही तर गुण आहेत आणि आत्मध्ये असलयामुळे तुम्हाला तुमचे लक्ष आत वळवायचे आहे. तुम्हीच जर त्या गुणांना खतम् करायचे ठरवले तर कुणीही मदत करणार नाही.

परमेश्वराचे तुम्हाला आशिर्वाद.



मंत्र : १) राधा - कृष्णाचा मंत्र म्हणा.

२) आह्मान - श्री माताजी मला निरिच्छ साक्षी बनवा. मला पूर्णत्वाचा अंश बनवा. श्री माताजी माझ्यांत 'नीर-क्षीर' वृत्ती वृद्धिंगत करा.

३) मानेच्या मागच्या बाजूस - विशुद्धीच्या मागे चैतन्य लहरी द्या.

४) आकाशाकडे पाहून १६ वेळा 'अल्लाहो अकबर' असा मंत्र म्हणा.

५) अनासक्ती व साक्षीभाव बाढवा.

६) तेल व लोणीने विशुद्धीचा भाग मसाज करा.

७) रात्री व सकाळी भिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या करा. चहात तुळशीची पाने टाका. कापूर जाळा.

८) ओव्याची घुनी च्या. त्यामुळे - नाक व घसा मोकळा होईल.

### डावी बाजू :

मंत्र : १) विष्णुची मायेचा मंत्र म्हणा.

२) आह्मान - श्री माताजी मी दोषी नाही. मी आत्मा असल्यामुळे मी दोषी कसा असू शकेन?

३) डाव्या विशुद्धी चक्रावर चैतन्य लहरी द्या.

४) आपल्या अहंकाराचे कौतुक करणे बंद करा. एखादी घूळवा दोषीपणाची समस्या मनातून काढून टाका.

५) आपल्या भाऊ बहिणीचे नाते वृद्धिंगत करा जे आपण रक्षावंधनाच्या वेळेस ठेवता.

६) पूर्वीच्या पापाला व असभ्य वर्तणुकीला सामोरे जा. आई आपणास क्षमा करणार म्हणून दोषी भाव बाळगू नका.

७) परमेश्वराचे प्रेम आपण संपादन केले याचा निर्णय आपणच घावा. दुसऱ्याचे वर्चस्व मानू नका.

८) सहजयोगावद्दल विश्वासाने दुसऱ्या जवळ बोला.

९) 'तुच्छता व कमीपणा' दुसऱ्यावद्दल बालगू नका.

१०) एखाद्या भोटू गुरुने आपणास मंत्र दिला असेल तर तो वाद करण्याकरीता आपण असे म्हणा की, माताजी आपण सर्व मंत्रांचे 'उगमस्थान व सिद्धिस्थान' आहात.

### उजवी बाजू :

१) मंत्र : विल रुखमाई/यशोदामाता यांचा मंत्र म्हणा.

२) आह्मान : श्री माताजी आपणच माझ्यातील गोडवा व कृती आहात.

३) विशुद्धी चक्राच्या जरा उजव्या बाजूस चैतन्य लहरी द्या.

४) कमी बोला, बोलतांना दुसऱ्यावर दवाव पाडू नका.

५) गोड आवाजात बोलण्याची सवय ठेवा.

६) जेवणावरील चित्त थोडे कमी करा.

७) सर्वांना क्षमा करा - आपला क्रोध नाहीसा करा.

८) आपला मुद्दा लोकांना पटवण्यावर जादा वेळ घालवून वाद-विवाद/चर्चा बाढवू नका.

### मध्य भाग :

मंत्र : १) जिझस मेरी माता - महालक्ष्मीचा मंत्र म्हणा.

२) आह्मान - श्री माताजी मला क्षमाशील व ल्यागी बनवा.

३) चैतन्य लहरी - जेथे 'डोळ्यांच्या नसा' व 'पिचूटी नसा' एकमेकांना छेदतात तेथे द्या.

४) जेका कुंडलिनी आज्ञा चक्रावर येते तेव्हा असे समजले पाहिजे की तिने तुमच्या जुन्या कर्माना क्षमा केली आहे.

जुन्याना क्षमा करा व त्या विसरून जापुढील आयुष्य आपणामुळे अस्तित्वांत असत नाही. करिता वर्तमान स्थितीत नेहमी रहा.

५) 'जाणीवपूर्वक निर्विचारता' वृद्धिंगत करा, सतर्क रहा. पण विचार करु नका. निर्विचार समाधीत रहा. त्यामुळे आपली जादा विचार करण्याची सवय कमी होईल.

६) परमेश्वराची प्रार्थना करा.

७) माताजीचे आज्ञा चक्र निर्विकल्प वृत्तीने न्याहाळा.

८) चैतन्य लहरीयुक्त कुंकू कपाळावर लावा. त्यामुळे तुमचे आज्ञा चक्र सुरक्षित राहील.

९) तुमच्या विचारातील अडथळा ब्रह्मशक्तीच कमी करेल. त्यामुळे तुमचे विचार व चित्त शुद्ध व मोकळे होईल.

१०) हे चक्र उद्युक्त करण्याकरता अग्नीचा वापर करा.

११) घोटू गुरुकून त्रास होत असेल तर ती वाधा घालवावयास वरेच उपचार करावे लागतील.

(भावसागराप्रमाणे उपचार करा)

### डावे आज्ञा चक्र (प्रती अहंकार - मागील अहंकार)

१) मंत्र : महागणेश, महाप्रेरवनाथ, महाहिरण्यगर्भ - महावीर व गौतम बुद्ध व महाकालीचा मंत्र म्हणा.

२) आह्मान - श्री माताजी आपल्या कृपेत मला क्षमा करा.

३) चैतन्य लहरी मागील आज्ञा चक्र डोक्याची आपली उजवी बाजूव वरील डोके यांना द्या.

४) दोषी भाव न ठेवता क्षमा मागा.

५) डोळ्याच्या मागील बाजूस मेणवतीचा उपचार करा - (हे तुमच्या डाव्या मूळाधाराशी संबंधीत असते.)

६) डोक्याच्या मागील बाजूस अतिउत्तम खाली सोडा - (ही महाकालीची शक्ती आहे)

७) डावा हात माताजीकडे व उजवा हात मागील डोक्यावर ठेवून उंच वधा.

८) प्रती अहंकाराचा तावा कमी करण्याकरीता - उजवा हात कपाळावरून, डाव्या बाजूने इडा नाडीवरून खाली सोडा - (ही महाकालीची शक्ती आहे)

९) डोक्यात व उजव्या बाजूस अतिउत्तम असेल तर वर्फ ठेवा.

१०) काही वेळा प्रती अहंकाराचा तावा एवढा होतो, की तो अहंकाराला खाली रेटतो व तो विशुद्धी चक्रांत येतो. (घशात व

डोक्याच्या खाली कदाचित आपणास विशुद्धीची पक्कड आहे का? असा भास होईल. पण तसे नसते. त्याला वरील प्रमाणे उपचार करा.

११) भूतकाळात वास करु नका. जुन्या गोशी - जुनी नाती व वाढातकारी गोशी यांचा प्रतिअहंकारावर परिणाम होतो. निहपयोगी वंधने वा सवयी सोडून द्या.

१२) आपला प्रति अहंकार माताजींना समर्पित करा.

### उजवी बाजू - अहंकार - समोरील आज्ञा

१) मंत्र : महाकार्तीकेय, महाहनुमान, महावुद्ध व महासरस्वतीचा मंत्र म्हणा.

'महत अहंकार नश होवो' असे म्हणा.

२) आळान - श्री माताजी मी सर्वांना - मला सुखा - क्षमा केली आहे. आपल्या कृपेत 'मला आपल्या दैवी - चितात ठेवा.'

३) वैतन्य लहरी - मध्य आज्ञा चक्र अहंकाराकरीता डावी बाजू व वरील डाव्याबाजूचे डोके यांना द्या.

४) अहंकाराचा त्रास कमी करण्याकरिता वरील प्रमाणे हात फिरवून उजव्या पिंगला नाईवर टाका )महासरस्वती शक्ती)

५) अहंपण वाढत चालाल - प्रतिअहंकार दबला जातो व त्याला खाली नेण्यामुळे - माणसांची - 'आठणव शक्तिं' कमी होते. हे कमी करावयाचे झाल्यास वरील ४ प्रमाणे कार्य करते.

६) सर्वांना क्षमा करा, कृष्णवद्दलही नावड मनांत आणू नका. आपल्या प्रकाशात त्याला क्षमा करा - ते आपल्या संरक्षणाचे उत्तम शस्त्र आहे. त्यामुळे आपले दुरविचार यावतात. क्षमेमुळे तुमची अध्यात्मिक शक्तिं वाढते. त्यामुळे कुंडलिनीचे सहस्रावरील प्रयाणाचे दार उघडले जाते.

७) भगवान जीसस आपला अध्यात्मिक पुण्यजन्माचे दार उघडीत आहे हे पहा, आपले आज्ञा चक्र स्वच्छ झाले म्हणजे - आपल्या अंतरमन- जाणीवेवर प्रकाश पडतो. तो प्रकाश प. पू. माताजींचाच असतो.

८) विन आत्मसाक्षात्कारी पुरुषाला तुमच्या आई चक्रावर कुंकु लावावयास सांगू नका.

९) आपल्या मध्य, डावी व डोक्यावरची बाजू गरम होत असेल तर वर्फाचा उपचार करा.

१०) भविष्यवादी होऊ नका. भविष्य असत नाही. नेहमी वर्तमानात रहा. आपले उजवे स्वाधिष्ठान पकडले असेल तर उजवे आज्ञा चक्र देखील पकडलेले असते. त्याच चक्रावरच्या उपचारा प्रमाणे करणे.

११) जिझसकडे पहा - चर्चने दिलेले वंधने अकेय.

१२) ध्यानांत आज्ञाचक्रावरील ध्यान करु नका. काही गुरु चित नाक-डोक्यासमोर ठेवा म्हणतात पण तसे करु नका. मनावर तावा ठेवू नका. मानसिक - रोग हा उजव्या आज्ञा चक्रा पायान उद्भवते.

१३) आपले नाव घालून त्याला जोडेपटी अहंकार घालविण्याकरिता करा.

१४) आपण आपला अहंकार प. पू. माताजीच्या चरणावर समर्पण करा.

१५) आक्रमक वृत्ती सोडून मवाळपणा अंगीकारा.

### सहस्रार चक्र

१) मंत्र : माताजीचे तीन मंत्र म्हणा.

२) आळान -

श्री माताजी - कृपया मला सात्मसाक्षात्कार द्या.

श्री माताजी - कृपया आपण माझ्या सहस्रारांत या.

श्री माताजी - कृपया माझे आत्मसाक्षात्कार स्थिर करा.

श्री माताजी - कृपया माझे समर्पण स्वीकारा व मी आपला मला सहजयोग दिल्यावद्दल अत्यंत आभारी आहे.

३) सहस्रावर चैतन्य लहरी द्या.

४) ध्यानमार्गे आपला निश्चय वाढवा. नुसती संपती नाही पण दृढनिश्चय हवा. ती प्रत्येक परमाणुत आहे व त्यानीच ही सुशीलित निर्माण केली आहे.

५) लक्षात ठेवा की, तिनेच आपणाला आत्मसाक्षात्कार दिला आहे. पूर्वीच्या अवताराने तसे केले नाही. पण तुम्ही त्यांना माताजीत आहात असे म्हणून पुजू शकतात.

६) सर्व अवतारांची सामुदायीककता तिच्या अवतरणामुळे साध्य होत आहे.

७) येशू खिस्ताने जे आधरणांत आणावे म्हटले ते प. पू. माताजींनी पूणविस्तेला नेले. त्याने सांगितले होते, की मी एक - सानावन करणार, सल्लागार, अद्वारक पुण्यात्मा पाठविणारा आहे ते आणास सर्व शिकवेल.

८) ती नकारात्मक शक्तिचा सामुदायिक शक्तीने मुकावला करेल हीच ती कलकीची एकदशरुद्राची शक्ती असेल.

९) तुमचे नाते आदिशक्तिशी वलवान व स्थीर ठेवा. हे आपण कुंडलिनीच्या मार्फत करु शकता. तरच ब्रह्मशक्ती आपणास शुद्ध करेल व आपणास आत्मसाक्षात्काराचा आनंद मिळेल.

१०) डाव्या सहस्रावारची समस्या - (म्हणजे साधकाचा उजवा भाग)

आळान - आपण सर्व चढ चढून जाण्यात यशस्वी आहात. (कललीची शक्ती)

११) उजवे सहस्रार (साधकाचा डावा भाग) आपल्या कृपेत मी सर्व आळाने पेलली व मी ही सर्व आव्हाने जिकून यशस्वी होईन.

श्री माताजी आपल्या कृपेत मी आपल्या आत्मांत व चितात सुखी व समाधानी आहे.

१२) श्री. माताजीने सर्व आशा, आकांक्षा व इच्छा पूर्ण केल्या. आता आपण आपली जाग स्थिर करावी लागेल कारण आता आपण परमेश्वराच्या सात्रांच्यात आलो आहोत.

०००

### चैतन्य लहरी

सर्व समासदांताटी विनामूल्य

१६

