

# ॥ चैतन्य लहरी ॥

सन १९९८

क्र. ३

तुमचे आपापातील संदेश, देवाण धेवाण, भाषा, मजले क. मधून  
सर्वांनी एकमेकांच्या संपर्कात या आणि गांती, सत्य, प्रेम, करता  
आणि सर्वांत महात्मा नहणाऱ्योग सागळीकडे पसराया.

- श्री माताजी निर्मला देवी  
श्रीकृष्ण पूजा

# श्रीकृष्ण - पूजा

प. पू. श्री माताजी निर्मला देवी यांच्या भाषणाचा सारांश

**आ**

ज आपण श्रीकृष्णाची पूजा करणार आहोन. श्रीकृष्णांनी एकदा इंद्राची जो वरुणांव भृगून ओळखला जातो, खोड काढली. इन्द्राला फार गग आला. देवासारम्हे असले तरी इंद्रायामुऱे देव फार संवेदनाशील असतान. अगदी रहानशा निर्मिताने ते भडकतात आणि तो गग दाखवण्यासाठी आपली शक्ति वापरु लगतात. मग त्याने मर्व गोपी मंडळांवर पावसाचा वर्पव सुरु केला. पाऊस इतका नुफान होता की योकांना वाटले की सारी धरती आता जलमय होणार. श्रीकृष्णाचा खेळ विघडल्याचे पाहून इंद्राला फार मजा वाटले आणि त्याला वाटले की आपला वेत सिर्द्धाय आम्हा. पण श्रीकृष्णाने आपल्या बोटाखाली सवंध पर्वत उचलून घरला आणि सारे लोक त्याच्या खाली आथवाला आले. श्रीकृष्णाची अशी तज्ज्ञ असते. माझी पन्हुत वेगळी आहे. मी इंद्राला सांगितलं की तू माझ्या वाटेला जाऊ नकोय तुला ने जमणार नाही, आजपर्वत मी नुझे काहीच नुकसान केलेले नाही किंवा तुला चिडवलेले नाही श्रीकृष्णाची पूजा होणारच आहे पण त्याचा अर्थ असा नाही की माझ्यासमोर तू तुड्या शक्तीचे प्रदर्शन करू शकशील.

लोक अशा छोट्या - छोट्या गोष्टांवरुन का रगावतात याचं मला नवल वाटते. काढी असले तरी गमजूतदार पणाने वागायन हवे. आता वधा गरम वाहू लागले आहे. सहजयोगामध्ये आता तुम्ही किंतीतरी गोटी करू शकाल. पण आपण काय करू शकतो याचे तुम्हाला भान असले पाहिजे. श्रीकृष्ण हे स्वतःच याचे उत्तम उदाहरण आहे. त्याने 'सहज' संकृति मुरु कर्ली. त्याने कुणाला 'जागृत' दिली नाही पण 'सहज' र्ही भूमिका समजाऊन सांगितली. त्याच्या आधी आलेले

श्रीगम मर्यादापुरुषोत्तम होते; प्रत्येक वावतीत फार काटेकोर होते. ते गजा होते आणि गजपलीवहून कोणालाई संशय असायला -नको भृगून त्यांनी यीतेचा त्यान केला. वडिलांनी त्याना वनवाभात ज्ञायला सांगितले त्याचाही त्यांनी स्वीकार केला कारण त्यांचे वडिअंवर फार प्रेम होते.

ते मर्यादापुरुषोत्तम होते भृगून वडिलांनी जे त्यांना सांगितले ते त्यांनी मानले आणि आहेन जे सांगितले त्यालापण मान्यता दिली. भृगून त्यांना चीदा वर्षे वनवासात काढली ती वडिलांची आज्ञा शिग्यावंद्य महून वडिलांची आज्ञा मानायचे तसें त्यांना कारण नव्हते, ते स्वतः अवतार असले तरी वर्दील तसें नव्हते. पण तो काळ असा होता की मातापिल्यांचा नुसता आदरच ठेवायचा नाही तर त्यांची आज्ञा पालन करायची हे योकांना समजवणे जरूर होते, तो काळच तसा होता. त्याकाळी पुष्कल श्रीपंडु-मुर्नी, संत व हट्योगी होते आणि त्यांची योकांना फार कडक शिकवण असायची जे लोक त्यांची शिस्त पालू शकले नाहीत त्यांना फार शिक्षा सहन करावी लागली. अशा या कठोर आणि कडक शिस्तांच्या साधनमार्गामुळे वरंच साधक त्यांच्या अध्यात्मिक व्यवापासून दूर राहिले.

नुकतेच मी एका अर्मारिकन शोतातप्रिय योंदुया वहूलचे एक पुस्तक वाचले, तो यत्याच्या शोधात होता. त्याच्या गुरुने त्याला फारच कट्याद मार्गावर नेले. पण त्याला आपणच असर-असरत्व असल्याचे ज्ञान आले. श्रीगमानंतर दी पद्धत मुरु आली. माणसाने वायका-मुळे सोइन हिमालयात जाऊन तपश्चर्या करावी अशी समजूत झाली. नितीमान सुमान असल्यामुळे त्याचे पालन कठारपणे लोक करू लागले. पण त्या पाठीमागं एक र्हातीची भावना होती. तसेच सारे नीतीशासाठी

अशा भयातून विकर्मित केले गेले. इतर धर्मातीही असेच घटून आले आहे. मी तर म्हणेन इम्हाम धर्माने पण त्याचेच अनुसरण केले. ते लोक खेळ्याने नीतीचे पालन करत नाही तर त्यापाठीमारे एक भीतीच असते. खिस्ती लोकांची ही तेच हिंदू वयितले तर ते अर्थे इकडचे तर अर्थे तिकडचे शीख लोकांतीही शिस्त फार कडक असते. दुसऱ्यांचे वृट स्वच्छ करायचे अशा त्यांच्याकडे शिक्षा दिल्या जातात.

हिंदू धर्मार्थील आजकालची कर्मकांडे पहा, आठवड्यातले सहा दिवस कसला ना कसला तरी उपास, एक दिवस तरी जेवायला मिळते, मग ठिकठिकाणी यांत्रंग जावचे. नुकतेच अमरनाथच्या यांत्रंग गेलेल्या लोकांपैकी वरेच जण प्राणाला मुकले वर ते म्हणतात त्यांचे निर्वाण झाले यांत्रमध्ये मग्न आले म्हणजे निर्वाणला पोचले. अशा तंत्राच्या खुलचट कल्पना होत्या. निर्वाण झाले म्हणजे आर्ही ज्याच्याकरता धडपडत होतो ते प्राप्त झाले. आम्हाला आणि इतरोंनाही मरण आले आणि जे जिवंत राहिले ते म्हणतात की आम्हालाही तसं मरण कां मिळाले नाही.

सध्याच्या या कल्युगातीही या कल्पना प्रचलित आहेत. भारतातीही लोक कर्मठ आहेत. विशेषत: दक्षिण भारतातील, काहीतरी मिळावे म्हणून वा काही प्रायश्चित्त म्हणून वेडीचाकडा कर्मकांडे करत असतात. या सगळ्या मूर्खपणाला श्रीकृष्ण वैतागले होते. त्यांना समजेनासे झाले की अशा फालतु आगधनेत लोक आयुष्य फुकट घालवू लागले तर त्यांच्यापैकी सहजयोग कोण करणार? म्हणून त्यांनी सहज संस्कृति सुरु केली. ते सांगू लागले की चला, आपण मजा करून आनंद मिळवू या, सर्वांना आनंद निर्मल आनंद, शुद्ध आनंद मिळू दे.

हा आनंद आपण कसा मिळवणार? तुम्ही सर्वांनी गर्खी वांधून घेतली. ज्याच्यामुळे स्वतःची पली सोडून सर्व महिला तुमच्या आया-वर्हाणी झाल्या. त्यांनी एकमेकावर गंग उढळून होली खेळण्याची प्रथा चालू केली. कदाचित त्यामधून वर्षभेद कर्मी कावा म्हणून अमेरिकेमध्ये रंग खेळण्याची कल्पना चांगली ठरेल, गोचारंवर काळा आणि कालचांवर पांढरा रंग! त्या मधून वर्ण-वर्णावरून भेदभाव करून भांडणे काय मूर्खपणा आहे हे त्यांना समजेल. ते गुंगना संभालणाऱ्या पोरासोरांवरोवरही

एखाद्या सामान्य मुलासारखे खेळत. त्यांनी आपले वेगळेपण कर्दी प्रगट केले नाही. कधी आपल्या जवळ काय शक्ति आहे हे दाखवले नाही कर्दीपण वेगला पोशाख केला नाही, आणि विशेष म्हणजे त्यांचे यशोदेवरोवरगचे नाते ती त्यांची खरी आई नमुनाही अगदी सुंदर होते. त्यांच्या वाल लीलांवहले इतक्या सुंदर-सुंदर कविता आहेत की त्यामधून तो सांचा विश्वाचा सप्राट असल्यासारखे दिसते. लहानपणी आपलेच वोट तोडात घालावूचे. वाटते की विगट असे कसे करु शकतो! मुलांसारखेच विचार असल्यामुळे त्यांच्या सांच्या हालचाली मुलांसारख्याच होत्या. अंथ असलेल्या सूरदास नावाच्या एका महान कवीने या सर्व वाळकीडांची वर्णने करणाऱ्या कविता लिहिल्या आहेत. लहानपणच्या त्यांच्या यशोदेवरोवरच्या नात्याचे तर फार-सुंदर आणि वहारटार वर्णन या कवितात आहे. आजच्या सारखे नाही, म्हणजे तू हा गालिचा खगव केलास म्हणून मी तुला वेदम मार देणा!- म्हणजे आजकाळ मातोना मुलांपक्षा आपल्या वस्तुंची जास्त काळजी! --आमच्या संस्कृतिमध्ये मुलांन एखादी वस्तु मोडली तर ठीक आहे. चांगलच झाले. एखादी वाधा दूर झाली म्हणा असे संगतात. निर्भेल आनंद देणाऱ्या अशा सुंदर अवस्थेना त्यांचे विचार कसे म्हर्या करु शकले हे मला कळत नाही. आपल्या मुलावाळांवरेवर आपणाही असे गोड, प्रेमाचे आणि सुंदर नातं ठेवले पाहिजे. काही मुळे मात्र खरोखरच त्रासदायक असतात.

श्रीकृष्ण अध्ययनासाठी ज्या गुरुकडे गहिले ते फार कडक होते, पण त्यांची पली फार ग्रेमळ होती. गरानी जाऊन लाकडे गोळा करून आणल्यावर ती त्यांना काहीतरी खायला घायली. हे फार सूक्ष्म आहे. श्रीकृष्ण झाडतोडायचे आणि त्याचे मिच्र लाकडे आणि त्यांचे मिच्र न्याहारी पोचवायचे. श्रीकृष्ण आईसाठी आडे तोडत आहेत. ही कल्पना करून पहा ते अवतार होतं पण आईसाठी कसलेली काम त्यांनी हल्के वा कमीदर्जाचे मानले नाही. पण त्याच्या मित्राला खूप भूक लागलेली असल्यामुळे त्यांनी सगळी न्याहारी संपर्की आणि काहीच उरले नाही. खाली उतरल्यावर त्यांना काळजी वाढू लागली.

त्या मित्राने गुरुकडे येऊन सर्व न्याहारी संपर्कल्याचे व कृष्णाला काहीच न मिळाल्याचे सांगितले. गुरुला फार संनाप

आला, “आतां तू जन्मभर दरिद्री राहशील” असा त्यांनी शाप दिला, पण आई महार्णी “जन्मभर नके तर फक्त श्रीकृष्ण परत भेटेपर्यंत.” ती असे करगवची याला उःशाप म्हणतात, त्यामुळे पद्मिन्या शापाचा त्रास बोडासा कमी होतो हा मित्र म्हणजेंद्र सुदामा तो फार गरीब होता. आतां श्रीकृष्णाची सहज करणी पढा, त्यांना सुदामाची फार आठवण यायची, पलीला ते म्हणाऱ्ये “मला खरंच माहित नाही, त्याला शाप भिलाला आहे त्याची काय परिम्यती आहे मला ठाऊक नाही, तो कुटे वरं असेल?” राजा असूनही भिन्नावहूल किंती कलकल! ते म्हणायचे “मी त्याच्यावरोवर जात असे आणि लाकडे गोळा करत असे” या लहान-लहान गोटींचे त्यांना इतक महत्व कसे वाटायचे याची मला आसा कल्यनाच करवत नाही, म्हणजे त्यांना साच्या विश्वाचीच काळजी होती असे नाही तर मुदाच्याची ही तणीच काळजी होती, “मी त्याला परत कधी भेटणार, कधी त्याला पाहणार तो कुठे रहात असेल? कसा रहात असेल?” भिन्नावहूल अशी त्यांची हळुवारपणाची भावना होती, एखाद्या सहजयोग्यासारख हे आहे, महजमध्ये आपणी सर्व जगाची काळजी करतो, स्वतःवहूलची काळजी घेतो, एखादा सहजयोगी आजारी आहे, एखाद्याना कसला तरी त्रास आहे काहीतरी कठीण प्रसंग आहे तर सारे सहजयोगी त्याचाच विचार करतील, त्याचीच काळजी करतील सारे काही त्यांचे ठीक याले असुले तरी ते सर्व त्याचीच काळजी करणार अमेका-नमका माणूस दिसत नाही असे म्हणणार, आपल्याला किंतो ज्ञांची नावे माहित आहेत, आपण त्याना काय मदत करू शकतो, त्यांचा कसा आदर ठेवतो, त्याच्यावर किंती प्रेम कसतो, आपले एकमेकांतले संवंध शुद्ध (पवित्र) कसे होतील इ.

आज रक्षावंधनाचा दिवस आहे, आपले आपाआपले संवंध पवित्र असले पाहिजेत याला फार महत्व आहे, महाराष्ट्रात मी पाहिले आहे की पुरुष स्त्रियांवरोवर किंवा मित्र्या पुरुषांवरोवर फार योळत नाहीत, कुणीतरी एकदा एकीला म्हणाला “तुम्ही याचका याचकांवरोवरच गणा मारत का असता?” तर मी म्हणाऱ्ये “आम्ही तुमच्यावरोवर काय योळावर? तुम्ही सारखे तुमच्या आंफिसद्वृल योळत असता, आम्ही आमच्या घरांवहूल योळतो, मग तुमच्याशी आम्ही काय

गणा मारणार?” पाश्चात्य संस्कृताची गोष्ट वेगळी आहे, ते जवरदस्तीने एका मिडिले एका परयुरुपाच्या शेजारी वसवतील, पुढे आणखी एक पुरुष आणि पुढा शेजारी कुणाचीतरी पली, ही अशी जवळीक कशी योळल? सहज नसेळेला अशा प्रकागंचे पर्यवसान नीतिमत्ता घमण्यात होते, पुरुष व महिलांना असे एकमेकांशेजारी वसण्याची मुळीच जरुर नाही, कशाला या तडा? माझ्या परीवरोवर त्यांच्या आंफिसच्या कामामुळे मला वरंच येला अवघड ळायचे या पुरुषांवरोवर काय योळायचे? मला वेंक - व्यवहारातील काही कलत नाही, शेअर्म, मट्ठा - याजार काय असते ते माहित नाही, लोक फायदा-नफा काय योळतात हेहि समजात नाही, अशा वेळी मी कधी काही योळेलच तर लोक अवाक होतात, एकदा एका पार्टीमध्ये ड्रिक्स देत होते आणि मी सॉफ्ट ड्रिक्स मागितले मग एका वेटने मला ते आणून दिले, त्या वेटाचा पोशाख काळी पैट, पांढरा शर्ट व काळा यो-टाय उसा होता, सगळ्या लोकांचा राजदूतापासून वेटरपर्यंत-तोच वेप, समोरचा माणूस कोण आहे हेहि मला समजेना मग मी येय संपल्यावर त्याच्या हातात न्ळास दिला तो चक्क राजदूत निधाला! मला स्वतःला त्यातमा फरक मुळीच नव्हता, काण ते सर्वजग सारखेच दिग्दत होते, सारखेच नावरत होते, सारखेच दोषत होते सारे काही सहज.

आजकाळ सगळीकडे दूतावास का असतात ठाऊक नाही पण त्याच्याकडे नेहमी पाठ्यां ड्रिक्स आणि शेकहेंड यालते, हे शेकहेंड करून करून हात दुखायला लागतात शेकहेंड हा अगदी अ-सहज प्रकार, नमस्कार का करत नाहीत? ते जास्त वरं, मला तर कधी कधी गरम वाढू लागायचे, वहूतीक लोक गरम, मी तर वहूतेक वाजूलाच उभी रहायची योडाशी काज याटाच्याची आणि काय करवं हे कलेनासे होई, शेकहेंड करण्याची ही पन्डित सहज मध्ये मुळीच वसत नाही, पण त्याच्याहमडी खगाच न्यणज चुंवन घ्यायची क्रेंच पन्डित, किंवा मिठी मारायची तुकाला आवडे वा न आवडो, मी प्रथम एका इंग्रज माणसाला जागृति दिली तेढां त्यांने चक्क मला घरून वर उचलले, मनात म्हणाऱ्ये “ठोक आहे, आनंदाच्या भरात त्यान असे केले असेल” पण हृदयातून हा मोकळेपण नाही, पार्टीला जायचे तर एक विशिष्ट पोशाखच हवा, अंत्यविधीला जायचे असले तरी एक

टर्गाविक पोशाखच हवा, एकदा एका ओळखीच्या सज्जन गृहस्थाच्या अन्यविधीम जायची वेल आसी, मला काळी साडी काळा ब्लाउजच घालायला हवे असे सांगितले, मी म्हणाले की काठ नसलेली काळी साडी माझ्याजवळ नाही तर क्हणाले आला नाहीत तरी घालेल! मी फटलं ठीक आहे नाही तरी तिथ जाऊन गुलळे घालत नाहीच, अगदी गप्प रहावे लागते, शिवाय तिथल प्रकार म्हणजे मृताला तिथे टेवलेले असते, प्रायंना फटली जाते जाणि मग शेपेन प्यावर्ची, मला ही कल्पनाच करवत नाही, त्या मृत शरीरासमोर त्याच्या बहल काळी करुणा दुरुच पण घर असले प्रकार? हे झाले को सगळे मिळाले, एवढच नाही तर एकादा दुळखी दिसला तर लगेच कुणीतरी विचारापार “काय झाले? ठीक आहात ना?” एक जिवलग मेल्याचीही जाण नाही!

आपण सर्वांनी ‘सहज’ वनले पाहिजे, म्हणजे, काय कराऱ ते उत्स्फूर्तपणे, त्याच्यात कृत्रिमता नसावी, भागतातही पांचिंगमात्य संस्कृत स्वीकारलेले लोक आहेत, एकदा एका घरांतील माल्काणीचे निधन झाले. सर्वजण - कसे करावये प्रेतयात्रा कधी त्याची पाची चर्चा करत होते, एक महिला म्हणाली ती “भागतांमधील प्रसिद्ध महिला होती, की दोन वाजायच्या आधी प्रेतयात्रा करावची नाही, मी ‘का’ असे विचारल तर ती म्हणाली, मला पांढरे स्वच्छ कपडे घालायचे आहेत आणि त्याला मंच होणारे दागिने वैकंतुच आणायचे आहेत, काय हा भौतिकतेचा अतिरंगक! हे फारच झाले, भावनेला किमतच नाही, तुमच्यापेक्षा आमच्या भावना निर्मल असतात, त्या सदैव प्रामाणिक असतात, त्या व्यक्त करायला विचार करावा लागत नाही, तुमच्यासारखे आता मी रुड का नको, हसू का नको असा विचार मनात येत नाही, सर्व उत्स्फूर्तपणे होते, तुम्हाला आनंद मिळाला की तो उत्स्फूर्तपणे अगदी सहज व्यक्त होतो तुमच्या आनंद प्रगट होतो तोहि अगदी सुसंस्कृत पद्धतीने.

आता सहज संस्कृति कर्शी असते ते पाहू, ते असे आहे की तुमच्यामधे ते रुजून जाते, तुमची प्रभावि वाढ ही अगदी नैसर्विक व साध्या तरहेने होत असल्यामुळे तुमच्यामधे ती संस्कृति विकसत होत जाते, एकाद्या लहान मुलाच्या निष्पाप

वागाण्यासारखी, श्रीकृष्णांनी ही जी गुढ निर्मल आनंदाची कल्पना लोकांना करुन दिले, त्यामुळे विरामाल्या काळखडानंतर, लोकांना आल्हाददावक वाढ लागले, पण मग वेसुमारपणा वाढ लागला, हे कलाजे लोकांना कडक शिस्त लावली तर ख्याच इम्बी केलेल्या कपड्याभाग्ये न घालता येणाऱ्या कपड्यासारखे वननात, त्याना पूर्ण मोकळीक दिले तर वाढल तसे यागू लागतात.

भागतामधे आनंदाच्या नावाखांनी व्याच वाईट गोर्डी चालतात, -मी तुम्हाल ते सांगत वसणार नाही, विचारांशी नावाच्या माणसासारख्या मूळं श्रीकृष्णांनी कृष्णावहल भवते - सखते लिहून टेवले, तो कवि होता आणि गथा-कृष्णाचे वर्णन रोमिओ-ज्युलियेट सारखे करायचा, गथा - कृष्णाच्या पवित्र संदधाचा हा फार मोठा अपमान आहे, कोणा श्रीकृष्णांनी तुम्ही तसली वरीच चित्रे पाहिली असतील, त्या नात्यांतील खग संदर्भ ते दाखवू शकत नवते म्हणून त्याला असे विद्युप स्वरूप त्याने दिले, मला वाटतं की त्याकाळचे कवि आणि कलाकार मड्डी आतल्या आत दवरेल्या विकार भावनांना उघड करण्यासाठी श्रीकृष्णाचा फायद घेत असले पाहिजेत, म्हणून तकेतहेच्या रोमांचक कल्पना त्याना युवत, मला तर कधी कधी याटते की लोकांना श्रीकृष्ण युवा असेही ममजेत नाहीस.

पण त्याच्यावहल एक भजदार कहाणी सांगते, त्याना व्याच वायका (पली) होत्या, ताहि एक वादग्रास मुद्रदा आहे, खरं तर या वायका म्हणजे त्याच्या ३६००० शक्त्या होत्या, त्याना जन्म मिळाला आणि एका राजाने त्याना पहिन तुरंगात टाकले, श्रीकृष्णांना त्यांचा मुटका करावी लगाई, त्याची मुटका झाली पण आता या श्रीकृष्णाजवळ कसे राहू गकील? ते तर तरुण होते, म्हणून त्यांनी या सर्वांशी विवाह केला, नाही तर या १६००० स्वियोना एक जवान माणूस - कसे सभाळणार? लोंक त्याच्यावहल काय वोळतील? म्हणून त्यांनी या सर्वांवरेवर लग्न केले, त्याना पांच पली होत्या आणि याच त्या पंचमहाभूत तत्त्व.

एकदा या पांच वायकांना एका महान क्रृपीला भेटावला जायचे होते, पण वाटेवर्चा नदी पुराने दुथर्डी भरून वदात होती, मग त्या श्रीकृष्णाकडे येऊन म्हणाल्या नदीला पूर जाला

आहे, आर्थी कसे पार जाणा? श्रीकृष्ण मृणाले की तुम्ही जाऊन नदीला प्रार्थना करा की श्रीकृष्ण जर खुरोखुरच पूर्ण व शुद्ध ब्रह्मचारी असतील तर पूर ओसरु दे. आणि खुरोखुरच पूर ओसरनेंग आणि त्या पार झाल्या. मग त्या ऋपीकडे जाऊन त्यांनी त्यांची पूजा केली. ते पग्न याचला निघाले तर वाटेवरच्या त्या नदीना पुन्हा पूर आला होता. त्यांनी माधारे वेऊन आर्थी कसे पार येणार असे त्या क्रृपीला विचारले. क्रृपीने त्याना विचारले की तुम्ही आधी कसे नदीपार झालात. त्यांनी श्रीकृष्णांनी सांगितलेली प्रार्थना केल्याचे सांगितल्यावर तो क्रृपा मृणाला, “तर मग तुम्ही पुन्हा त्या नदीला प्रार्थना करा की या क्रृपीने काही मृणांजे काहीच भोजन केलेले नाही पण आर्थी त्याला ताट भरभरून खाताना पाहिले. ते जर खुरं असेल तर पाणी उतरु दे.” त्यांनी पुन्हा नदीकडे वेऊन प्रार्थना केल्यावर पूर पग्न उतरला. त्या आश्वर्यर्चकित झाल्या की त्यांनी त्या क्रृपाला पोट भर जेवताना पाहूनली नदीला काय तो जेवला नसल्याचे सांगितलेले खुरे वाटले. यावरुन मिठी “अभोगी” होतो दे लक्षात त्या. मृणांजे ते कशात अटकून जात नाहीत, ते भोजन करेत असले पण त्याना त्याचे भान नसते, त्याची फिकीर नसते, खाण्याचा आनंद भोगण्याची वृत्ति नसते, पांच आणि सोळा हजार वायका असलेले श्रीकृष्ण ब्रह्मचारी होते मृणांजे ते त्यांच्यात गुंतलेले नवते, हीच सहज - मिठी.

अमेरिकेमध्ये मला वाटते की ख्यातन्यावहूल त्यांच्या कल्पना अतिरेकीकडे चालल्या आहेत. श्रीकृष्णांचे आशीर्वाद असलेले सर्व नियम - वंथानानुन मुटले तसें ते मोकाट छायला लागले. अमेरिकेत तर हे फास्च खगव झाले आहे. त्यांनी निर्माण केलेले चित्रपटही भयानक आहेत आणि साच्या जगाचे त्याच्यामुळे नुकसान होत आहे. आपण त्यामधून काय पाप करत आहोत हे त्याना समजत नाही. जगातील हजारो लाखो ओक अशा तक्तकेच्या घाणेरड्या आणि विनाशकारी कल्पनांच्या भागे लागले आहेत. फ्राईड संपर्क, खतम झाला, त्याने आर्थीच पार खुरावी करून टेवली आहे, पण या चित्रपटांचे काय? त्याचा प्रभाव आता भारतीय दिग्दर्शकांवरही पडू लागला आहे. मला वाटते की त्यांना हे अमेरिकन जगाकडे घेऊन चालले आहेत, हे सर्व प्रकारच अगदी घाणेऱ्डे व चुकीचे

आहेत. भारतीय मनोधारणेमध्ये ते कर्दीच वगणार नाही. खंड तर अमेरिकन लोकानाही महान न होण्याइतके ते याणेरडे आहे. ही सगळी धाण जगभर पसरत चालली आहे. मांस्कोमधेही ते विकले जात अडे. विकसनशील देशात खपत आहे. त्यांच्याकडे एड्स आहे हे कलंपर्यंत लोक निकृष्ट दर्जाच्या गोर्टाही पर्यटकांकडून विकत व्यायाचे. आता ते एड्स आणि चरससारखे पदार्थ पोचवीत आहेत. ही एक विनाशकारी सेतानी शक्ति आहे. जी या कलियुगात येमान यात्रत आहे आणि तिच्याशी सामना करायला आपल्याला मोठ्या प्रमाणावर सहजयोगी हवेत विनाशाचे हे कार्य उघड उघड चालले आहे. त्यांना वाटते की हा चांगला गुण आहे. फसवेंगर्गे करणाऱ्या लोकांपायुन तुम्ही थोड्या मोणसांचे तरी मृणण करु शकता पण हे तर अगदी गजरोम उघडपणे चालू आहे मृणून प्रव्यक्तजण त्याच्याच मागे लागला आहे. अशा वेळी श्रीकृष्णांचा कळ कसा सुंदर होता. जीवन किंती म्वच्छ व सुरक्षात चालले होते, राक्षसांचा त्यांनी कसा संदार केला असे विचार आले की त्यामधूनही एक समाधान. आधार मिळतो. पण आजकालच्या जगात असे सेतान किंतीतरी आहेत. एकाला संपवल तर दुसरा हजर त्यासाठी अमेरिका फार मुर्पीक देश आहे मृणून तुम्ही अमेरिकेच्या या सप्राटाकडे लक्ष लाऊन पहायला हवे. श्रीकृष्णांनी आता खुरोखुर मुदर्शनचक्र चालवायची वेळ आली आहे. तसें झाले तर यान होईल. तीच वेळ आता आणी आहे मृणूनच मी तुम्हाला शंख दिला आहे. त्याच्या आवाज करून जाहीर करा की अमेरिकेला धूकून काढण्याची म्वच्छ करण्याची वेळ आणी आहे. हेच आता आपले कार्य आहे.

आज श्रीकृष्णांची पूजा करताना अशी धारणा धरा की श्रीकृष्ण आता आपल्या सर्वांमध्ये आहेत आणि त्यांचे कार्य सामृद्धिक असते तसें तुमचे संवंध, देवाण घेवाण, भाषा, भजने इ. मधून सर्वांनी एकमेकांच्या संपर्कात या आणि शांती, सत्य, प्रेम, करुणा आणि सर्वांत महत्त्वाचे मृणांजे सहजयोग सगळाकडे पसरवा.

परमेश्वरगचे तुम्हा सवांना अनंत आशीर्वाद.

# ध्यान - धारणा

(श्री माताजी यांच्या ध्यान-धारणेवरील निर्मला योग  
जानेवारी फेब्रुवारी १९८४ मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या भाषणाचा अनुवाद)

**तु**

मी सकाळी उठा, स्नान करा, वसा, चहा च्या परंतु बोलू नका, सकाळी बोलू नका, वसून ध्यान करा कारण त्यावेळी ईश्वरी शक्तिचे किरण येत असतात, सूर्य त्याचेनंतर उगवतो, त्यामुळे पक्षी जागे होतात आणि जर तुम्ही संवेदनशील असाल तर तुम्हाला असे वाटेल की, सकाळी उठल्यामुळे तुम्ही कर्मीतकमी दहा वर्षांनी तरी लहान दिसाल, खरोखर सकाळी उठणे इतके चांगले आहे आणि त्यामुळे तुम्ही आपोआपच लवकर झोपता, हे झाल उठण्यावद्दल झोपण्यावहून तुम्हाला काही सांगायला नको कारण ते तुमचे तुम्ही कराऱ, नंतर सकाळच्या वेळी फक्त ध्यान करा.

ध्यानामध्ये विचार थांविण्याचा प्रवल करा, डोळे उघडे ठेवून, माझे फोटोकडे वघत रहा, आपले विचार थांवताहेत इकडे लक्ष च्या, प्रथम तुम्ही विचार थांववा व मग ध्यानात जा, विचार थांविणियासाठी सर्वात सोपा उपाय म्हणजे ईश्वराची प्रार्थना, कारण विचार हा आज्ञा चक्राची मिथी आहे, म्हणून सकाळी ईश्वराची प्रार्थना किंवा श्री गणेशाचा मंत्र म्हणा, दोन्ही एकच किंवा असेही म्हणा की, भी सर्वाना क्षमा केली आहे, तेव्हा सुरुवातीला गणेशाचा मंत्र म्हणा, ईश्वराची प्रार्थना म्हणा आणि मग म्हणा मी सर्वाना क्षमा केली आहे, ह्याचा उपयोग होईल, मग तुम्ही जाणिवतेल्या निर्विचार स्थितीमध्ये जाता, आता ध्यान करा, त्याचे आधी ध्यान होऊच शकत नाही, जेव्हा विचार येत असातात किंवा असे वाटत असते मला चहा प्यायचाय, भी काय करावे, आता मला काय करायचे ओ, हे काय, ते काय हे सर्व त्यावेळी असते तेव्हा प्रथम तुम्ही जाणिवतेल्या निर्विचारस्थितीमध्ये जा, मग अध्यात्मिक

उन्नतीला सुरुवात होते, जाणिवतेल्या निर्विचार स्थितीमध्ये आल्यानंतर, त्याचे आधी नाही, तुम्हाला हे समजायला पाहिजे की, कुर्दीच्या पातळीवर तुम्ही सहजयोगामध्ये प्रगती करु शकत नाही, म्हणून पहिल्यांदा जाणिवतेल्या निर्विचारस्थितीमध्ये तुम्ही स्थिर क्वा, तरी सुन्दा प्रयाया चक्रावर्ती पकड आहे असे वाटेल, परंतु तिकडे दुर्लक्ष करा, अगदी दुर्लक्ष करा, आता तुम्ही शरण जावयास सुरुवात करा, जर एखादे चक्र पकडले असेल तर म्हणा श्री माताजी मी हे आपल्यावर सोषविले.

इतर काही कण्यापेशा तुम्ही फक्त एवढेच म्हणा परंतु शरण जाणे वौद्धिक स्वरूपाचे नको, तुम्ही जर अजूनही तर्क वितर्क करीत असाल आणि विचार करीत असाल की, असे का म्हणायचं, तर त्यामुळे काहीही होणार नाही, जर तुमच्या हृदयात शुद्ध प्रेम आणि पावित्र असेल तर फारच उन्म आणि शण्णागती हा त्याचा मार्ग, सर्व चिता काळज्या तुमच्या आई वर सोडून घ्या, अगदी प्रत्येक गोष्ट परंतु शरण जाणे ही एकच गोष्ट अहंकार प्रधान समाजात अवघड झाली आहे, त्याचेसंवंधी नुसते बोलताना सुन्दा मला थोडी काळजी वाटते, पण जर विचार आलंच किंवा चक्रावर पकड आलीच तर शरण जा आणि लगेच चक्रे मोकळी झाली आहेत असे तुम्हाला कळून येईल, सकाळच्या वेळी इकडची वाजू तिकडे वर्गे काही करु नका, सकाळी फार हात हलवू नका, ध्यानात तुमची सर्व चक्रे सुटल्याचे तुम्हाला जाणवेल.

हृदयात स्वतःचे प्रेम ठेवायचा प्रवल करा, तुमच्या हृदयात प्रवल करुन वधा आणि त्यांच्या अगदी मध्ये गुरुंना स्थापित करायचा प्रवल करा, आपल्या हृदयात प्रस्थापित केल्यानंतर अत्यंत भक्तिने आणि समर्पणाने त्यांना नमस्कार करा, साक्षात्कारागानंतर जे काही तुम्ही तुमच्या मनात कराल

ते काही काल्पनिक असणार नाही, कारण तुमचे मन, तुमची कल्पना हे प्रकाशित झाले आहेत, म्हणून अशा तर्फे ने पुढे जा की, तुमच्या गुरुच्या तुमच्या आईच्या चरणाशी अगदी नम्र व्हा, आता ध्यानासाठी आवश्यक असणारे वातावरण किंवा आवश्यक असणारा स्वभाव यांच्यासाठी प्रार्थना करा, जेव्हा तुम्ही ईश्वराशी एकरूप होता ते ध्यान होय.

आता जर विचार येत असतील तर अर्धातच पहिला मंत्र म्हणा आणि मग आता लक्ष द्या, शिवाय तुम्ही गणेशाचा मंत्र जळू घटला पाहिजे, काही लोकांना खाचा फायदा होईल आणि नंतर आत लक्ष दिले पाहिजे आणि न्यतःच सर्वात मोठा अडथळा कोणाचा? ते विधितले पाहिजे, पहिली अडचण म्हणजे विचार, त्यासाठी निर्विचारतेचा मंत्र घटला पाहिजे, “ॐ त्वं सर्वेषां साक्षात् श्री निर्विचारता साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमः”।

आता आपल्या अहंकाराचा अडथळा वधा, तुमच्या लक्षात येईल की विचार निःसंशय थांबलेत, परंतु द्वीक्षावर अन्नून थोडासा दबाव आहेच, म्हणून जर अहंकार असेल तर हा मंत्र म्हणा - “ॐ त्वं सर्वेषां साक्षात् श्री निर्विचारता साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमः”।

“महत” म्हणजे मोठा, हा मंत्र तीन वेळा म्हणा, अजून सुम्भा अहंकार आहे असे तुम्हाला आढळून आले तर डावी वाजू उचलून उजवी खाली दावा, एक हात फोटोकडे करून दूसऱ्या हाताने डावी वाजू वर उचला आणि उजवी खाली करा म्हणजे अहंकार आणि मन

(Ego & Super Ego) याचे संतुलन होईल, हे सात वेळा करा आणि आता कसे वाटते ते वधा.

तेव्हा एकदा स्वतःला संतुलनात आणल्यानंतर आपल्या भावनांकडे म्हणजे मनः शक्तीकडे लक्ष देणे सर्वात योग्य, तिकडे लक्ष द्या, तुम्ही तुमच्या भावना तुमच्या आईचा विचार करून प्रकाशित करू शकता ठीक, असे त्यांना प्रकाशित करा, ह्यांच्या वरेवर तुमच्या मनाचे जे प्रश्न आहेत ते संपूर्ण जारील, तेव्हा तुम्ही ध्यानामध्ये त्यांचेकडे वघता तेव्हा तुम्ही असे वधाल की ह्या भावना तुमच्या अंतर्गत निर्माण होतात आणि जर तुम्ही त्या तुमच्या आईच्या चरण कमळी अर्पण केल्या तर त्या भावना विगवून जारील आणि विशाल होरील, तुम्ही अशा तर्फे

त्यांचे प्रसारण कराल की, तुम्हाला त्यांचेवर पूर्ण नियंत्रण आले आहे असे वाटेल आणि त्या भावनांवर नियंत्रण आणल्यामुळे तुमच्या भावना फारच विरवृत, प्रकाशित आणि शक्तिमान झाल्या आहेत असे समजून येईल.

आता तुम्ही काय करा तुमच्या श्वासोच्छवासाकडे लक्ष द्या, तुमचा श्वासोच्छवास कमी करण्याचा प्रयत्न करा, ह्याचा अर्थ, तुम्ही श्वास वाहेर सोडा थोडा वेळ थांवा, मग श्वास आत द्या, थोडा जास्त वेळ श्वास तसाच ठेवा, मग श्वास सोडा म्हणजे एका मिनिटामध्ये तुमचे श्वसन नेहमीपंक्ता कमी होईल, ठीक प्रवत्न करून वधा, लक्ष भावनांवरे असू द्या, म्हणजे संवंध प्रस्थापित होरील.

आता वरे आहे, वधा कुंडलिनी चढते आहे, आता तुमचा श्वासोच्छवास चालू असेल तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की, काही काळ असा जाईल की, त्यामध्ये जाणिवेसकट निर्विचारता असेल, श्वास द्या तो तसाच ठेवा, आता श्वास वाहेर सोडा आणि सोडत रहा, परत श्वास द्या, आता अशातर्फे श्वास द्या की, खगेखार तुमचे श्वासोच्छवास कमी कराल, तुमचे चित तुमच्या हृदयावर असावे किंवा तुमच्या भावनावरही असू शकेल, काही वेळ श्वास आत ठेवणे चांगले, गोखून ठेवा, मग वाहेर काढा आणि वाहेच ठेवा, मग थोडा वेळ वाहेच ठेवा मग परत द्या, नंतर तुम्हाला कळून येईल की, थोडा वेळ तुम्ही श्वास घेणाऱ्या नाही, छान! वधा आता तुम्ही स्थिर झालात, तुमचा प्राण आणि तुमचे मन यांच्यात लय आला आहे, दोन शक्ती एक होतात, आता तुम्ही कुंडलिनी चढवून वर आणा वांधा, पुनः एकदा कुंडलिनी चढवा आणि तीन वेळा वांधा, आता सहस्रागचा मंत्र तीन वेळा म्हणा:

“ॐ त्वं सर्वेषां साक्षात् श्री कल्की साक्षात् श्री सहस्रागच्यामिनी मोक्ष प्रदायिनी माताजी श्री निर्मला देवी नमः”

आता तुमचे सहस्राग उघडेल, अशा तर्फे तुम्ही सहस्राग पुनः उघडू शकाल आणि तिथेच स्थिर झाल असे वधा एकदा हे झाल की, ध्यानात जा, श्वासोच्छवास कमी करा, हे उत्तम, तुम्ही श्वास इतका कमी करा की, जण वंदेच केला आहे पात्र त्यामध्ये कोणताही त्रास नसावा.

सहज योगी वेदलेले आहेत. ते असे लोक आहेत ते असे लोक आहेत ज्यांना देवाने निवडलं आहे.

या दिल्ली शहरांत हजारो लोक आहेत. पूर्ण जगभर इतके लोक आहेत की. आपण लोकसंख्यावाढीमुळे त्रास सोसत आहोत. पण सहजयोगामध्ये खूप खूप थोडे लोक आहेत आणि जर तुम्हाला आधी निवडण्यात आले आहे तर तुमच्या हे लक्षात आले पाहिजे की, तुम्ही पाया आहात. तुम्ही ते दगड आहांत जे खाली धातले जातात. जे शक्तिमान असतात, मनावर संयम ठेवणारे असतात आणि म्हणून तुम्ही, जे आता थोडे आहात, पहिले दिवे आहात, जे जगातील इतर दिव्यांना प्रकाशित करणार आहात. तुम्हाला अनंताची शक्ति, दैवी प्रेमाची शक्ति, तुम्ही असलेल्या विश्वव्यापी अस्तित्वाची शक्ती उपभोगणे जरूरीचं आहे.

हे म्हणजेच ध्यान आहे.

तर जेव्हा सहजयोगी मला विचारतात, ध्यानासाठी काय करायचं? तुम्ही निर्विचारित रहा. झाले! त्यावेळी काही करू नका. तुम्ही तुमच्या उद्दिष्टांकडे जात आहात किंवा सुप्तमन तुमचा तावा घेत आहे असे नाही. एवढेच नव्हे तर पहिल्यांदाच दैवी शक्ति तुम्ही प्रकृतीमध्ये - निसर्गामध्ये उत्सर्जित करीत आहात. तुमच्या आजूवाजूच्या वातावरणांत आणि इतर लोकांमध्ये जी विश्वात्मिक रूपे तुमच्याशी निगडीत आहेत, फक्त एका गोटीची आपल्याला संवय झाली आहे, ती म्हणजे - आपण त्यासाठी काहीतरी करायला पाहिजे आणि त्यामुळेच आपण काहीतरी करू लागतो. ध्यान ही सर्वात सोपी पन्हत आहे.

मग आपल्याकडे प्रार्थना आहेत. आपल्याकडे पुजासुद्धा आहे. प्रार्थनासुद्धा पूर्ण समर्पणाच्या भावनेने हृदयामध्ये म्हटली, शाश्वत मागण्यासाठी म्हटल्यास ती दिली जाईल. ती मागा आणि याकींच होईल.

सर्व सहजयोगीयांना अडचणी आहेत, त्यांच्या भूतकालामुळे आणि त्यांच्या भविष्यामधील आकांक्षामुळे.

आता जेव्हा तुम्हाला प्रश्न - असतात.

सहजयोगामध्ये त्यांच्यावर कशी मात करायची ते तुम्ही शिकला आहांतच. ध्यानाशिवाय दुसऱ्याही अनेक फूटती आहेत. त्या तुम्हाला नीट माहीत आहेत. चक्र कुठे आहेत. कुंडलिनी कुठे आहे ते तुम्हाला नीट माहीती पाहिजे. आता जर एखादे चक्र काम करत नसेल म्हणून जर कुंडलिनी थांवली असेल तर आपण त्यावावतीत निराश होता कामा नव्ये. समजा, जर तुमचं यंत्र, तुमची गाडी वाटेत थांवली तर त्यावावतीत निराश होण्याचा काय उपयोग आहे, तुम्हाला त्यांची कार्य करण्याची पन्हत, यंत्रणा शिकली पाहिजे. तुम्हाला चांगले तंत्रज्ञ झाले पाहिजे. आणि मग तुम्ही सगळे व्यवस्थित करू शकता. तेव्हा सहजयोगांच्या सर्व कार्यपन्हती शिकल्या पाहिजेत. त्यांच्यावर प्रभुत्व मिळवले पाहिजे. दुसऱ्यांना देऊन, त्यांना वरोवर करतेवेळी शिकून, तुम्हाला स्वतःला सुधारताना, तुम्ही ते शिकू शकता.

त्यांत निराश होण्यासारखं काही नाही. ती फार वाईट गोट आहे. जर तुम्ही निराश, स्वतःविषयी दुःखी झाला तर प्रश्न निर्माण होतील. तुम्ही स्वतःलाच हसलं पाहिजे आणि स्वतःची यंत्रणा कामातून गेली आहे म्हणून हसलं पाहिजे. जेव्हा तुम्ही स्वतःची ओळख साधन म्हणून करतां, त्यावेळी तिथे तुम्ही नसता तुम्ही चक्र नसता. वेगवेगळ्या वाहिन्या नसता. तुम्ही असता फक्त जाणीव!

तुम्ही असता शक्ति! तुम्हीचे कुंडलिनी असता!

त्यामुळे ज्या सर्व गोटी योग्य म्हिरीमध्ये नाहीत, त्यावहाल तुम्हाला काळजी करायला नको. त्या नाहीत, तुम्ही त्या सोडवू शकता. दिवे कसे गेले? विद्युतशक्तिच्या विघडामुळे दिवे गेले. तर ती चिंताजनक गोट आहे. पण जर दिवे फूटजमुळे गेले तर तुम्ही ते ब्रदलू शकता. ते सगळे काही तुम्ही करू शकता. त्यामुळे तुमची चक्र खराव असतील तर काळजी करण्याचं कागण नाही. काळजी करणे, स्वतःची निराशा करून घेणं हाच सहजयोगावत चुकीचा दृष्टीकोन आहे. सहज म्हणजे सहज होणारे. सहज व्हायचं म्हणजे. तुला जसं हवं तसं तू मला ठेव, कोणी म्हटलं आहे, तशा

प्रकारचा दृष्टीकोन तुमचं चिन आंत ओढून घेतो. कारण वाहेरचं सोडून घ्या. वाह्याच्या वावतीत आपल्याला काळजी नाही.

“तू मला ठेवशील त्याप्रकारे मी राहीन.” आणि तुम्हाला आश्चर्य वाटेल. सगळं काही व्यवस्थित-जुळून येतं. कधीकधी तुम्हाला वाटतं, मी अमुक जागी गेलं पाहिजे. हे भजन झालं पाहिजे, या गोटी मी करून घेतल्या पाहिजेत आणि कधी कधी त्या होत नाहीत. कधी कधी, चुकीने तुम्हाला जे हवं असतं ते होत नाही. देवाची इच्छा म्हणून तुम्ही त्याचा स्थिकार केला पाहिजे.

ही त्याची इच्छा आहे. ठीक आहे, ती देवाची इच्छा आहे. आणि आता त्याच्या इच्छेशी तुम्ही एकरूप झाला आहांत. देवाच्या इच्छेचा पूर्ण जगाशी संपर्क साधण्यासाठी तुम्ही इथे आहांत आणि आता या स्थितीमध्ये तुम्हाला स्वतःच्या इच्छा स्वतःविषयी कल्पना गम्फुळ लागल्या तर तुम्ही देवाची इच्छा कधी होणार.

हा ‘मी’ पणा जायला पाहिजे. ध्यान म्हणजे काय ते तेच आहे. जिथे तुम्ही मी पहात नाही. पण ते ‘तू’ आहे.

### श्री निर्मला देवै नमो नमः ।

#### चक्रांची स्वच्छता कशी ठेवायची ?

प. पू. माताजी श्री. निर्मला देवीच्या कृपेत आपणास आत्म्याची जाणीव / आत्मसाक्षात्कार झालेला आहे. आता आपणाला आपल्या नाड्या व चक्रे (जे अति सूक्ष्म आहेत) ते स्वच्छ ठेवायचे आहेत. आपली कुंडलिनी ही उर्ध्व-मुखी झालेली आहे. आपणास माहीत आहे, की आपला संवंध / योग परमेश्वराशी लागलेला आहे. पण ही अंतीम वाव नव्हे. हे नाते आपणास वळकट व स्थिर करावयाचे आहे. त्याकरीता दोन गोटींची आवश्यकता आहे.

१. आपल्या चक्रांवरच्या देवताना नियमीत उद्युक्त करणे, त्यामुळे आपण अप्रत्यक्षपणे परमेश्वराचे गुण आपल्या चक्रांत आणतो. हे आपण त्याची कृपा ब्रह्म शक्ति वा चैतन्य लहरी वळवून त्या चक्रावर सोडल्याने

होते. त्या वेळेस आपण त्याचे मंत्र म्हणतो वा त्यांना आवाहान करतो.

आपण मंत्रे वा लहरींचा वापर करावयास हवा. २. आपली चक्रे शुद्ध ठेवण्याची वा चक्रावरील अडथळा वा नकारात्मक भूमिका दूर करण्याची एखाटी पन्डत हवी. त्यामुळे त्यांच्यावर चांगला प्रकाश पडेल व कुंडलिनी अगदी जोमाने घर येईल / उद्युक्त होईल व सर्व चक्रे स्वच्छ होतील.

हे करण्याकरिता काही तंत्र वा पन्डती वापराच्या लागतील.

तरीपण आपणास हे कलावयास हवे, की ही तंत्र आहेत व त्याचा मर्यादित उपयोग असतो. पूर्ण आत्मसाक्षात्कारी माणूस जो माताजींना पूर्ण समर्पण झालेला आहे व जो सहजतेने परमेश्वराचे प्रेम वा करूणा यांचा लिल्या प्रसार करतो तो आपल्यांत ते परमेश्वरी गुण देईल. ते तो आपोआप आत्मसांत करेल व साधकावर कुंडलिनी उद्युक्त करतांना काही बाधा आल्या तर तो सहज दूर करू शकेल.

अशा प्रकारे पूर्ण आत्मसाक्षात्कारी माणूस सहजगत्या कार्य करू शकतो.

पण आपणास तशी स्थिती प्राप्त करावयाची आहे. प. पू. माताजींनी जे तंत्र वा जी पन्डत शिकविली आहे त्या वापरेन, समतोल आचरण ठेवून आपणास आपल्या आत्म्याची त्या प्रकारे स्थिती आणावयाची आहे.

खाली जी तंत्र वा पन्डत दिलेली आहे. त्या काही एवढ्याच पन्डती नव्हेत. पण त्या आपणास मार्गदर्शक ठरतील.

चक्रे, अनुकमाणिका, मध्य, डावी व उजवी वाजू दिलेली आहे. (कदाचित चक्रांची संयुक्तता, एकसूत्रता साधावी लागेल) पण ते एकदा मुद्दा कलाल्यानंतर आपोआप साधता येईल.

# मूलाधार चक्र (मूलाधार)

## मध्य

१) चक्राल वैतन्य - लहरी द्या - डावा हात माताजींच्या  
फोटोकडे उजवा हात - माकड हाड व दोन्ही पायामध्ये

मंत्र :

२) गणेश व गौरी मातेचा मंत्र म्हणा

आव्हान :

प. पू. माताजी मला वालकाची निरागसता द्या.

४) जमिनीवर वसा व मग वैतन्य लहरी द्या. मूळाधार  
चक्र हे पृथ्वीपासून उद्भवलेले आहे. पृथ्वी चक्रावरील  
नकारात्मकता शोपून घेते.

५) मिठाच्या पाण्याचा उपचार द्या व मिठाचे पाणी ती  
नकारात्मकता शोपून घेईल.

६) आपल्या डोळयांची व विचारांची शुद्धता ठेवा.

७) ओव्याची धुगी द्या.

८) समस्येवर जोडेपट्टी करा.

डावी बाजू :

१) वरील प्रमाणे

मंत्र :

२) गणेशाचा मंत्र म्हणा.

आव्हान :

माताजी आपल्या कृपेत मी शक्तिशाळी वालकाची

निरागसता आहे.

३) गणेशाची निरागसता गौरीची शुद्धता - यामध्ये  
आपल्या अशुद्ध इच्छा नाश होवोत.

५) जर स्वाधिष्ठानशी संवंथ असेल - वाहेरील वाथा  
असेल तर 'मटका' उपचार उपयोगात आणा.

६) दुसऱ्या तंत्राप्रमाणे चालू नका. वरील उपचार करा.

उजवी बाजू :

१) मध्य चक्र सारखे

२) संभोगावद्वलच्या अमानवी प्रकार वैद करा. कडक व  
ताटर वृत्तींचा लय होवो.

३) मलावरोथ असेल तर कर्वयुक्त अन्न ग्रहण करावे  
काही काळ कां होईना.

४) गक्षरी वा जात पातीची विचार धोणा दूर  
करण्याकरिता श्री. कार्तिकेयाची माताजींच्या रूपांत  
पूजा करा.

मंत्र :

५.) कार्तिकेयाचा मंत्र म्हणा.

आव्हान :

'सर्व गक्षसांचा आपणच संहार करा'

अपूर्ण

(क्रमशः पुढील अंकी)

