

॥ चैतन्य लहरी ॥

जून-जुलै

सन १९९७

क्र. ६,७



सहजयोग पूर्णपणे समजून घ्या, शब्दा बालगा आणि लाहीर करा. तुमचे ग्येय सर्व लगामधे परिवर्तत घडवून आणणे हे आहे. तुमच्यामधे परिवर्तत झाले की आपोआप इतरांमधेही तसे होईल. मग सगळीकडे प्रकाश आणि आनंद होईल. तुम्ही आनंदरूपच झाल्यामुळे ते वेगळेपणाचे गाणणे पण उरणार नाही. तुम्ही सर्व गण ती स्थिति मिलवाल अशी मला फार आशा आहे.

पोर्तुगाल - नोव्हेंबर ९६

- श्री माताजी निर्मलादेवी
दिवाळी पूजा



दिलवाळी पूजा



प. पू. श्री भाताजी निर्मला देवीचे भाषण (सारांश)

पोर्तुगाल : नोव्हेंबर ९६

आज आपण श्री महालक्ष्मीची पूजा करणार आहोत. या देशामध्ये महालक्ष्मीला भक्तीभावाने मानले जाते. इथे तिला मरिया म्हणून पुजतात, इथे स्वयंभू मरिया पण आहे. यावर माझा आधी विश्वास बसला नव्हता; पण आतां इथल्या चैतन्यलहरी पाहिल्यावर मला ती त्या स्वरूपांत खरोखर आल्याचे समजले. एका फोटोमध्ये ती माझ्याबरोबर असल्याचेही तुम्हाला माहीत आहे. याच तत्वाला अनुसरून तुम्ही आज या स्थितीला आलेले आहांत. तुमच्या उत्थानासाठीच असलेला मध्यमार्ग हा कुण्डलिनीच्या महालक्ष्मी शक्तीतूनच निर्माण झाला. कोल्हापूरच्या महालक्ष्मीच्या मंदिरांत "उदे ग अम्बे उदे" हा जोगवा अजूनही म्हणतात. मी त्या लोकांना विचारले की "तुम्ही महालक्ष्मीच्या मंदिरांत अम्बेच भजन कसं म्हणतात?" तर ते म्हणाले "का म्हणतात हे आम्हांला ठाऊक नाही, पण ते चूक आहे का?" मग मी म्हणाले "तुमचं काही चुकले नाही, कारण महालक्ष्मीच्या मार्गामधूनच कुण्डलिनी वर येत असते आणि कुण्डलिनी ही अम्बाच आहे." मग त्यांना हे समजले आणि ते आश्चर्यचकित झाले. अनेक शतकांपासून हे गाणे त्या मंदिरात म्हटले जायचे पण तोपर्यंत तेच गाणे कां म्हणत हे त्यांना कुणी सांगितले नव्हते.

आतां ही महालक्ष्मी शक्ति आपल्यासाठी काय करते ते समजून घेऊ या. महालक्ष्मीने आपल्यामध्ये संतुलन स्थापित करून कुण्डलिनीच्या उत्थानासाठी योग्य मार्ग करून ठेवला आहे. डावी आणि उजवी बाजू संतुलनात आल्यावर या शक्तीकडूनच मधली नाडी कुण्डलिनी वर येईल अशा तऱ्हेने मोकळी केली जाते. हा प्रेम व करुणेचा मार्ग आहे. प्रेम व करुणा या गुणांनी युक्त असल्यामुळे ही

शक्ति मधला मार्ग कुण्डलिनी वर येऊ शकेल इतका मोठा बनवते. म्हणूनच साधक सत्य शोधायला सुरुवात करतो व ती सुरुवात झाल्यावर महालक्ष्मी तत्त्व जागृत होते. कधी हे तत्त्व प्रखरतेने कार्य करायला लागल्यास साधक चुकीच्या व भलत्या मार्गांनी वाटचाल करू लागतो. जे लोक अशा तऱ्हेने साधनेमध्येच हरवून बसले त्यांचे मला वाईट वाटते पण योग्य मार्गाला लागून उत्थानाकडे प्रगत झालेले अनेक लोकही आहेत.

या शक्तीचे आणखी एक कार्य म्हणजे ती कुण्डलिनीला सर्व चक्रांवर जाण्यास मदत करते; आणि सर्व चक्रांची स्थिति सुधारते. या कार्यासाठी कमी-जास्त शक्ति वापरून कुण्डलिनीला जिथे जरूरी असेल त्या चक्रावर ती पोचवते कारण कुठल्या चक्राला कुण्डलिनीच्या मदतीची जरूर आहे. हे ती बरोबर जाणते. म्हणून कुण्डलिनी जागृत झाल्यावर ती कुठे-कुठे चालली आहे. हे तिच्या स्पंदनांवरून तुम्ही ओळखू शकता आणि मग कुठे कार्य करण्याची जरूरी आहे हे तुम्ही समजू शकता. हे सर्व कार्य तुम्हाला अंतिम सत्य सापडावे या प्रेमाच्या व करुणेच्या भावनेतून ती करत असते. आपल्यासमोर अनेक प्रश्न आहेत, सहजयोगांतही उतीच्या मार्गावर चालतानाही काही लोक आपली पूर्वीची गाठोडी जवळ बाळगूनच राहतात मग ते वर येतां येतां खाली घसरतात, पुन्हा प्रयत्न करून वर आले तरी पडतात.

आज मी तुम्ही लोकांनी कुठली स्थिति मिळवायची आहे हे तुम्हाला समजावून सांगणार आहे. श्रीकृष्णांनी भगवद्गीतेमध्ये दुसऱ्या अध्यायांत "स्थितप्रज्ञ" असं वर्णन त्याचे केले आहे. ही स्थिति समजायला जरा अवघड आहे. तुमच्या आई इतके ते सरळ दिसत नाही. म्हणून लोकांना

चैतन्य लहरी

ते समजत नाही. आणि मग ते ही स्थितप्रज्ञता कशी मिळवायची असे विचारतात. संत ज्ञानेश्वरांनी याच स्थितिला ज्ञानेश्वरीमध्ये "सहज-स्थिति" असं नांव दिले आहे. स्थितप्रज्ञ या शब्दाऐवजी सहजस्थिति हा सोपा शब्द त्यांनी वापरला. आणि त्याचे सुंदर व सूक्ष्म स्पष्टीकरण त्यांनी दिले. अर्थात ज्ञानेश्वरही फार थोड्या लोकांना समजले. त्या स्थितीला पोचलेला मनुष्य आरशासारखा असतो. आरशांत खूप चेहरे प्रतिबिंबित होतात, पुष्कळ वेळा आपण आरशांत पाहतो; त्याच्यासमोर आपण नटतो, पोशाख करतो पण आरसा आहे तसाच राहतो. त्याचप्रमाणे जो स्थितप्रज्ञ असतो. सहजी असतो त्याला आपल्यासमोर कोण आहे. आपल्याकडे कोण बघतो आहे याची पर्वा नसते. तो स्वतःमध्ये मग्न असतो. स्वतःशीच समाधानी असतो. सूर्य जसा आपले किरण चहुंबाजूकडे पसरवून सूर्यच राहतो, सगळे किरण त्याच्यामध्येच परततात तसे त्याचे असते. त्याप्रमाणे इंद्रिये जरी त्यांचे काम अखंडपणे करत राहिली तरी सहजस्थिति मिळवलेल्या माणसाला त्याचे कांही वाटत नाही. कारण तो त्यांच्यामध्ये अडकलेला नसतो. इंद्रिये आपले काम करत राहतात पण त्याच्या स्थितीमध्ये त्यांचा कांही परिणाम होत नाही आणि इंद्रिये काम झाले की शांत होतात. ही स्थिति तुम्हा सर्वांना मिळवायची आहे; आणि मगच तुम्ही खऱ्या अर्थाने सहजयोगी होणार आहांत. पण सहजयोग्यांमध्ये मी अजून पाहतो की, कांही जण सहजयोग्यांतून पैसा मिळवण्याच्या मागे लागतात. कांही लीडरबद्दल तक्रारी करत राहतात. कांही हेवा-मत्सर इ. मध्ये अडकतात. म्हणून मी नेहमी म्हणत असते की "ध्यान करा" कारण ध्यानामधूनच तुमच्या प्रगतीच्या आड येणारे हे दोष व संवयी दूर होणार आहेत. तुम्ही तुमच्या 'स्व'ला एकदा ओळखले की या सर्व गोष्टी संपून जातात. आणि तुम्ही स्वतःबरोबरच समाधानी होता. मग तुम्हाला कंटाळा येत नाही. तुम्ही बोअर होत नाही. मला तर बोअर होणे म्हणजे काय हेच समजत नाही; मी कधीच बोअर होत नाही. तुम्ही जर कुठल्याही गोष्टीमध्ये अडकलेले नसाल तर बोअर होण्याचा प्रश्नच कुठे येतो?

दुसरी गोष्ट म्हणजे हाव - लालसा इ. वृत्तीच्या

पलीकडे तुम्ही जाता. जे हावरे असतात ते सतत पैसा कशामधून मिळेल याचाच विचार करत राहतात. पैशाचाच लोभ असलेले लोक अजूनही त्याच गोष्टीच्या मागे लागलेले असतात. सतत पैशाचाच विचार. सहजास्थितीमध्ये तुम्ही फक्त बघत राहता. साक्षी बनता. आपल्या उतीच्या आड येणाऱ्या कुठल्याही गोष्टीमध्ये तुमचे मन अडकत नाही. तुम्ही आता 'मना'च्या पलीकडे गेलेले असल्यामुळे तुम्हाला ही स्थिति मिळवणे अवघड नाही. या सर्व फालतू गोष्टी मनाकडूनच चाललेल्या असतात. मन ही केवळ एक कल्पना आहे असं मी नेहमीच म्हणत असते आणि तुम्ही ते जाणलं पाहिजे. हे काल्पनिक मनच तुमच्या डोक्यांत विचार- कल्पना भरवते; म्हणजे पुष्कळजण माझ्याशी बोलताना म्हणतात "होय माताजी पण....." आणि हा "पण" ही तुमच्या मनांतलाच!

आपला मैदू हे वास्तव्य आहे पण मन नाही. मन "पण...पण" म्हणणारे मन बरेच वेळां नैराश्य निर्माण करते. उदास बनवते. आपण फार सज्जन आहोत, फार थोड्याच लोकांनी सहजयोग घेतला अशा विचारांनीही कष्ट होणारे लोक असतात. खरं तर कांही हरकत नाही असं समजून नुसते साक्षीपणाने पहात रहा आणि या साक्षी होण्यालाच सहजस्थिति म्हणतात. त्या स्थितीमध्ये तुम्ही सूक्ष्म बनता. आत्मा बनता अर्थातच या सूक्ष्मावस्थेमध्ये तुम्हाला कशाचा त्रास होत नाही. कशामुळेही तुमची शांतता बिघडत नाही. आता निसर्गाकडे पहा; ९२ मूळ धातू आहेत पण त्यातला एकही बदलत नाही उदा. तुम्ही चांदीला सोने किंवा सोन्याची चांदी बनवू शकत नाही. अणूनाही स्वतःची विशिष्ट रचना असते. गुणधर्म असतात. तसेच परमाणूमध्येही त्यांची विशिष्ट रचना असते जी तुम्ही बदलू शकत नाही. तसा बदल करायचा प्रयत्न केलाच तर बॉम्बगोळे बनणार, प्रलयकारक अणुबॉम्ब. पण मानवाचे तसे नाही. त्याच्यामध्ये बदल होऊ शकतो. परिवर्तन घडू शकते, तुमचं पहा, तुम्ही आधी मानव होता पण आता संत झाले आहात. आत्मा झालात. हे फार महान वरदान तुम्हाला मिळालेले आहे, पण तुम्ही अ-गुरूकडे गेलात आणि तो तुमच्यावर भलते-सलते प्रयोग करू लागला तर तुमचा

दिवाळी पूजा

भडका उडेल. मी असे लोक पाहिले आहेत. त्यांना अजून फीटस् येतात. त्रास होतात. इतर लोकांपेक्षा कितीतरी जास्त त्रास, पण ते सुध्दां आता सुधारले आहेत. म्हणून तुम्ही हे नीट लक्षांत घ्या की एका बाजूने तुम्ही पृथक्करण करून अणू-परमाणूंचे विभाजन करू लागता तेव्हां अॅटम बॉम्ब बनून स्फोट होतो पण दुसऱ्या बाजूने तुम्ही जोडण्याची क्रिया करायला लागता तेव्हां तुम्ही कांही निर्मिति करता वर म्हटले ते हया जोडण्याच्या कार्यामधून जमले. प्लास्टिकसुध्दां अशाच जोडण्याच्या क्रियेमध्ये तयार झाले. जड पदार्थ जोडता येऊन एकत्र आणतां येतात. माणसांनासुध्दां असे एकत्र आणून परिवर्तित करायला हवे. त्यांच्या बाबतीत हे जास्त सफल होऊ शकेल कारण मानव बदलू शकतो, त्याच्यामध्ये परिवर्तन घडू शकते. आता सोन्याचं बघा, त्याच्यापासून दागिने किंवा इतर कांहीही बनवा, सोने ते सोनेच राहणार. दागिने बनवले म्हणून त्याचे सोनेपण संपले असे होत नाही. पण माणसांचे तसे नाही. एकत्र जोडले गेल्यावर (Synthesized) त्यांच्यांत पूर्ण परिवर्तन घडून आले.

जडद्रव्य, निसर्ग आणि मानव यांच्यामध्ये मोठा फरक आहे. निसर्ग व जडद्रव्य (Matter) हे मानवापेक्षां अत्यंत वेगळ्या, भिन्न धर्माचे आहेत. मानवामध्ये परिवर्तन घडून येणे ही जिवंत क्रिया आहे. ते त्यानंतर सुंदर फुलांसारखे बनतात. तरी पण निसर्गापेक्षां ते वेगळेच असतात. कारण निसर्गाला स्वतःचे मन नसल्यामुळे तो पूर्णपणे परमेश्वराच्या आधीन असतो; त्याची जडण-घडणच तशी आहे. पण इथे तुम्ही तसे नाही कारण तुम्ही स्वतःच्याच नियंत्रणाखाली अजूनही आहांत. तुम्ही स्वतःवर ताबा ठेऊ शकता. तुमच्यामध्ये हे परिवर्तन घडून आले असले तरी तुमचे तुमच्यावर नियंत्रण आहे. हे तुम्ही जाणू शकता, तुमच्यामध्ये काय बदल होत आहे हे तुम्ही अनुभवांतून जाणू शकता. तुम्ही आता स्वतःला इतर सगळ्या मोहपाशांपासून अलिप्त वेगळे झालेले ओळखू शकता. कुणी माझ्याकडे येऊन म्हणतो "माताजी, माझा अहंकार फार वाईट आहे, तो दूर कर," म्हणजे त्याचा त्रास त्याला समजलेला असतो. किंवा दुसरं कुणी म्हणतो

"माताजी माझी नाभी अजून ठीक झाली नाही, मी अजून पैशाचीच काळजी करत आहे" म्हणजे त्याला तो स्वतःचा दोष दिसून येतो.

अशा तऱ्हेने स्वतःबद्दलचे ज्ञान होण्यास सुरुवात होते, याला आपण आत्मज्ञान म्हणतो. पण तुम्हाला त्याच्याही पलीकडे जायचं आहे हे ज्ञान मिळवल्यावर तुम्हाला काय मिळते? आपण ते पाहू या. हे ज्ञान झाल्यावर आपल्या लक्षांत येते की आजपर्यंत आपण अज्ञानांत होतो, अंधारात होतो; आतां प्रकाश आला आहे; आतां आपण पाहू शकतो. कुठे काय चुकत आहे ते ओळखू शकतो; आपल्यामधील सर्व आजपर्यंतच्या समजुती, संवयी इ. सर्व चुकीच्या गोष्टी आहेत हे समजल्यावर आपण त्यांच्यापासून वेगळे, अलिप्त व्हायला लागतो. हेवा, मत्सर, लोभ, हाव अशा कितीतरी वाईट गोष्टी आपल्यामध्ये घर करून राहिल्यासारखे वावरत असतात! खरं तर या दिवाळीच्या दिवशी या वाईट गोष्टींचे नांव घेणेच दुर्दैव म्हणावे लागते.

दिवाळी म्हणजे एकामागून एक असे कितीतरी दिवे प्रज्वलित केले जातात. आणि त्या प्रकाशात तुम्ही स्वच्छ पाहू शकता. प्रथम स्वतःमधील चुकीच्या गोष्टी तुमच्या नजरेस येतात; नंतर त्या नकोशा वाटू लागल्याने तुम्ही त्या दूर करू लागता आणि स्वतःला स्वच्छ करता. मग हे ज्ञानही लयाला जाते आणि फक्त तुम्ही उरता. स्वतःच्या चक्रांबद्दलही जाणण्याची जरूरी रहात नाही; फक्त तुम्हीच असता. त्या स्थितीमध्ये कशांनेही फरक पडत नाही. तुम्ही दगडासारखे निश्चल बनता पण त्या दगडातही मेंदू, हृदय, लिव्हर सर्व शाबूत राहते. तुम्हाला कशाचाही त्रास होत नाही. कशांनेही तुमची शांति बिघडत नाही. उलट प्रेम आणि करुणेच्या सागरांत तुम्ही आनंद उपभोगता, त्याच्यावर येणाऱ्या लहरीपण हळू हळू थंडावतात आणि शेवटी तुम्ही 'सहज' बनता. पूर्वी लोकांनी ही स्थिति प्राप्त करून घेतली होती पण वाईट एवढंच झाले की ते त्या स्थितीमध्ये हरवून गेले, असे सर्व लोक शून्य झाले; दुसऱ्यांना ते कांही देऊ शकले नाहीत. एका माणसाने ते मिळवले. धन्य झाला आणि मग सर्व खलास; किंवा आणखी एका-दोघांना, बस, पण आतां सहजयोगामध्ये तुम्ही

ज्ञानावस्थेत आला आहांत म्हणून प्रथम 'स्व' बद्दलचे पूर्व ज्ञान प्रथम मिळवा, अगदी पूर्णज्ञान मिळवा.

नंतरच्या स्थितीमध्ये, म्हणजे स्वतःबद्दल पूर्ण ज्ञान झाल्यावर स्वतःमधील सर्व दोष, फालतू कल्पना व आचरण, ज्या गोष्टी तुमच्या उतीच्या आड येत आहेत आणि ज्या चुकीच्या असलेल्या तुम्हाला समजले आहे त्या सर्व गोष्टी टाकून द्या. जसं माझ्या साडीवर कांही घाण पडलेली कळली की मी लगेच ती झटकून टाकते. मग तुम्ही पुढच्या सहजस्थितीला येण्यासाठी सिध्द होता.

सहजयोगामध्ये तुम्ही आणखी एक गोष्ट मिळवता आणि ती म्हणजे सामूहिक चेतना. हाच खरा आधुनिक सहजयोग आहे. पूर्वी लोकांना हे माहित नव्हते म्हणून ते सर्व जण हरवले गेले. आता तुम्हाला सामूहिक चेतनेची जाणीव झाली आहे. आणि त्यामुळे तुम्ही दुसऱ्यांना जाणू शकता, त्यांच्याबद्दल तुमच्यामध्ये करुणा जागृत होते आणि त्यांच्यासाठी कार्य करू लागता. कधी कधी त्यामध्येही कांही लोक मला यांतून काय मिळणार, पैसा मिळेल का, लीडर म्हणून मला कांही मिळवता येईल का असे विचार करणारे लोक असतील. पण ही सामूहिक चेतना विकसित होत राहते. व्यापक होते आणि मग तुम्ही त्या समुद्रातला एक थेंब म्हणून असता. म्हणजेच समुद्रच बनून जाता. या समुद्रालाही मर्यादा असतातच. पण त्याला त्याची पर्वा नसते. कारण त्या मर्यादांमध्ये राहणे हेच त्याचे जीवन असते; त्या मर्यादा सोडून पलीकडे जायची त्याला इच्छाच नसते. अगदी तसेच तुमचे होते तुम्ही 'स्व' मध्ये परिपूर्ण होता; स्वार्थी नसताच पण स्वतःमध्ये समाधानी, स्वावलंबी होता. मला माहित आहे की बरेच सहजयोगी, मी सहजयोगातील त्रासदायक योग्यांनाही कांही शिक्षा करत नाही. म्हणून नाराज असतात. पण मला असल्या गोष्टीची काळजी नसते. हे परम चैतन्य, जे सर्व कांही कार्यान्वित करत असते. त्याची काळजी घेईल. मी स्वतःकडून कशाला कुणाकडे बघू? सर्व कांही घटित होत आहे. तुम्ही ते पाहातच आहात. मग कुणी कशाला त्यामध्ये लुडबूड करायची? सर्व कांही बघत राहणे एकदंभ माझे काम आहे. तेच पुरेसे आहे. या जन्मामध्ये कुणाला ठार मारायचे किंवा

कुणाला नष्ट करायचे हे मला करण्याची जरूरी नाही. ते स्वतःहूनच स्वतःचा नाश करून घेणार आहेत. मी तुम्हाला सांगितलेच आहे की मला लोकांना उघडे पाडायची जरूर नाही पण मी ज्या ज्या देशांमध्ये जाते तिथे मला दिसते की लोक उघडे पडत आहेत.

आणखी काय चमत्कार होणार आहेत परमेश्वराला माहित. एकाद्या देशाकडे थोडेसे जरी लक्ष गेले तरी सर्व कार्यान्वित होते; कसं ते मलाच कळत नाही आणि मीच म्हणते "परमेश्वरा, हे मी कधी केले?" म्हणून आपल्याला परमेश्वरी प्रेमशक्तीचे वाहक बनले पाहिजे. सर्व या परमचैतन्यावर सोपवायचे जे सर्व कार्य करत असते आणि माझ्यापासून निराळे आहे. मी अगदी एकटी असते. ही शक्तीसुद्धा माझ्यापासून दूर असते पण तिला मानवांसाठी काय कल्याणप्रद आहे, सहजयोगासाठी काय चांगले आहे हे सर्व समजते आणि त्यानुसार सर्व कांही घटित होते. मला त्यांत कांही करायची जरूर नाही. तुम्ही कदाचित म्हणाल माताजी, हे तुम्हीच केले आहे. असू दे. पण खरं तर मी कांहीच त्यामध्ये भाग घेत नाही. मला कांही सांगायची पण जरूर नाही. ते आपोआप कार्य करायला लागते आणि तेही व्यवस्थित पार पाडते. एक उदाहरण सांगते. इंग्लंडमध्ये खूप वर्षांपूर्वी गेले असताना तिथले लोक म्हणाले, "माताजी, आम्हाला उन्हाळा खूप दिवस चालावा असे वाटते." असे विचित्र काय मागतां असे मी म्हटल्यावर ते पुन्हा पुन्हा म्हणाले" असे नाही, पण. माताजी आम्हाला खरंच मोठा उन्हाळ्याचा मोसम हवा आहे." तीन-चारदा तेच मागणे. आणि त्या वर्षी एवढा प्रचंड उन्हाळा झाला की काही सोय नाही. भारतासारखा नाही, इकडे निदान पंखे तरी असतात; तिकडे तेही नाही. आमच्या घराला लहानशी गॅलरी होती तिथे आम्ही झोपायचे आम्ही दुकानांत पंखे विकत घ्यायला गेलो तर ऑर्डर दिल्यानंतर तीन महिन्यांनी मिळतील असे कळले. तीन महिन्यांनी म्हणजे थडीला सुरवात होऊन गेलेली असणार. मग पंखेच नको असे आम्ही म्हणालो. माझ्या मुलीने विमानाने दोन पंखे पाठवले म्हणून निभावले. इतका प्रखर उन्हाळा मग कांही दिवसांनी झाडांची पाने आधी किरमिजी रंगाची आणि कांही दिवसांनी लाल पडू

लागली आणि शरद ऋतूला सुरवात झाली. त्या वर्षी फार सुंदर ऋतू होता. त्यावेळी एका सहजयोग्याला स्वप्न पडले की माताजीनी त्याला कारमधून त्यांना फिरायला घेऊन जायला सांगितले. मला अगोदर हे माहीत नव्हते. पण मलाच इच्छा झाली म्हणून मी त्याला फोन करून विचारले की मला खूप दूरपर्यंत हिंडून सगळीकडेचे सौंदर्य बघायचे आहे तर मला हिंडवून आणतोस का. तुम्हाला खरं वाटत नाही ना? म्हणजे कांही अप्रिय घडले तरी त्यांतूनच कांहीतरी चांगले घडून येते असं लक्षात घ्या. त्या वर्षी इंग्लंडमध्ये सगळीकडे शरद ऋतू बहरला होता; सगळे लोक रंगीबेरंगी पाना-फुलांचे ते सौंदर्य टिपायला बाहेर पडले होते. हे दृश्य तसे तिकडे दुर्मिळच असते पण खूप ऊन पडल्यामुळे परमचैतन्याने ते घडवून आणले.

परमचैतन्य असे सगळीकडे लक्ष ठेवत असते; सर्व कांही सुव्यवस्थित जमवून आणते. मी कांहीच करत नाही; मी तर 'निष्क्रिय' आहे. नुसतं बसून मी सगळं कांही बघत असते. मला कसलाच प्रश्न पडत नाही. हळू हळू सावकाशपणे सर्व कांही रीतसर घडते. तसं तुम्ही उगीचच मला म्हणता "माताजी, आम्ही प्रार्थना केली आणि सर्व कांही जमून आले." तसं असेलही. या लोकांनी माझ्याबद्दल तसं कांही ऐकले असेल, प्रत्यक्ष मी बोलले नसेन; पण त्यांनीच कष्ट घेतले आणि त्यांचे कार्य झाले. मी त्या करतो कांहीच जबाबदारी घेत नाही.

मी जे कांही करते असे तुम्हाला वाटते ते मी करत नसून हे परमचैतन्यच करत असते. कारण मी सुध्दां तुमच्यापासून अगदी पूर्णपणे वेगळी आहे. लोक तुम्हाला म्हणतात की तुम्ही प्रार्थना करा; तसं तुम्ही करा वाटले तर पण खरं म्हणजे या देव-देवतांची, गणांची प्रार्थना करा, माझी नाही कारण मी या सर्व गोष्टीपासून अलिप्त आहे. मला कोणी हे कर ते कर असे सांगत नाही; मग मी तरी त्यांना तसं कांही करायला कां म्हणून सांगायचे? ही सहजस्थितीच अशी आहे. आणि त्या स्थितीमध्ये तुम्ही उतरलात तर तुम्हांला कसली इच्छा होणार नाही, कशाची जरूर वाटणार नाही. मी किती तरी प्रकारची कामे करते, म्हणजे सूर्य प्रकाश देतो म्हणजे काम करतो असं म्हणाल

तर ठीक आहे, तसं मी सगळीकडे लक्ष ठेवते. फुलांकडे बघते, तुमच्याकडून भेटवस्तू स्वीकारते पण तरीही मी कांहीच घेत नाही. माझ्याजवळ कांहीच नसते. मला त्याबद्दल आकर्षण नसते. तुम्हाला फुलें ठेवायची असतील तर मला चालेल पण फुलं असली किंवा नसली तरी व्यक्तिशः मला कांहीच पडत नाही. पण तरीही आई म्हणून तुमच्यावर तुम्हां सर्वांवर माझे प्रेम आहे पण ते प्रेम व्यक्त करण्यासाठी मी प्रत्यक्ष असं कांहीच करत नाही आणि तरीही प्रत्येक जण म्हणतो, "माताजी, तुम्ही आमच्यावर किती प्रेम करता!" मी कधी प्रेम केले? उलट तुम्हीच म्हणत असता की मी प्रेम करते. तर जे सर्वकांही घडवीत आहे. ते मी नव्हे तर माझ्यापलीकडेचे आहे. या स्थितीमध्ये आपण एकदां पोचलो की सहज-स्थितीला आलो असं आपण म्हणतो.

सहजस्थितीमध्ये तुम्हाला वाटते की तुम्ही कांही करत नाही आणि सर्व कांही कार्यान्वित होत आहे. पण आता जर मी तुम्हाला कांही सांगितले तर लगेच तुम्ही विचार करणार की आपण कांहीच करत नसलो तर सहजयोगाचा प्रसार कशाचा करायचा? पण अजून तुम्ही त्या स्थितीला आला नाहीत म्हणून असं होते. म्हणून आधी तुम्ही ती स्थिती मिळवली पाहिजे. आणि ती तुम्ही आल्याचे ज्ञान मिळवल्यानंतरच तुम्हाला मिळणार. म्हणजेच साऱ्या जगाचे ज्ञान. पण तुम्हाला त्याच्याही पुढे जायला पाहिजे. आतां पुष्कळ वेळां तुम्ही पाहिले असेल की मी कधी तरी पटकन कांही तर बोलते आणि तसेच घडून येते. त्यासाठी मी व्हायब्रेशन्स पहात नाही, कुण्डलिनी किंवा चक्रांकडून कांही जाणून घेत नाही; पण एकाद्या कॉम्प्युटरसारखे ते आपोआप होते. आतां मी कांही कॉम्प्युटर पण नाही. तर हया स्थितीचे वर्णन करणं अवघड आहे. कारण ती स्थिति मिळाल्यावरच तुम्हाला ते समजणार आहे. एकदा ती स्थिति मिळवली की तुम्ही फार सूक्ष्मतेमध्ये उतरला जिथे आनंदाशिवाय कांहीच नाही, पण हा आनंदही तुम्ही उपभोगू शकत नाही.

प्रत्येक वस्तूचा आनंद कसा घ्यायचा मला माहीत नाही. आतां तुम्ही "जय श्री माताजी" असं म्हणालात तर

तुम्ही मला उद्देशून म्हणत आहांत हे पण मी विसरते. मी नुसते "जय माताजी" एवढेच म्हणते, बस. हे किती सोपे आहे बघा. कांही न करताही सर्व कार्यान्वित होत असते. अशा स्थितीला आपण पोचले पाहिजे. तशा स्थितीला तुम्ही पोचला असाल तर ठीक आहे, पण तसे अजून झालेले नाही. कार्य करूनच तुम्ही हे मिळवणार आहांत. प्रथम तुम्ही ज्ञान मिळवायला हवे, पुढे ज्ञानाची जरूर भासणार नाही, ज्ञान करून घेण्याची गरज उरणार नाही पण प्रथम ही सर्व प्रतिक्रिया कार्यान्वित होऊन परमोच्च अवस्थेपर्यंत उत व्हायला हवी.

दिवाळीच्या संदेश असा आहे की आपण जसे सगळीकडे दिवे लावतो तसा सहजयोग सगळीकडे पसरू दे. पण दिव्याला किंवा ज्योतीला त्याची कसली जाणीव असते का? ते सगळीकडे प्रकाश पसरवतात पण त्यांना स्वतःला त्याची माहिती नसते. चंद्र चंद्रप्रकाश देतो पण त्याला त्याची जाणीव नसते; त्याचा त्याला आनंद होत नसतो. दिवाळीच्या या प्रसंगी त्याचप्रकारे तुम्हाला सर्वांना प्रकाश द्यायचा आहे. त्याच्यासाठीच तुम्हाला कार्य करायचे आहे. हा फार सुंदर विचार आहे. तुम्हाला हे केलंच पाहिजे. आणि हे करतानाही लक्षांत ठेवा की तुम्हाला सर्व जगाला, सर्व मानवजातीला प्रकाश द्यायचा आहे. दुसरा म्हणजे तुम्ही प्रकाश देणारा दीपच बनून जायचे आहे. दीप प्रकाश देतो पण आपण दीप आहोत हे त्याला भान नसते. माझं तसंच आहे, मी स्वतःला ओळखत नाही. ह्याच स्थितीला तुम्हाला यायचे आहे. तुम्ही माझी स्तुति गाता, माझी अनेक नांवे घेता. पण तुम्ही माझं नांव घेत आहांत हे माझ्या डोक्यांतही येत नाही. आतां मी हे सारं सांगत आहे पण तुम्ही त्यावर काय प्रतिक्रिया करणार मला ठाऊक नाही. कदाचित् तुमचा अहंकार डोक वर काढेल आणि तुम्ही म्हणू लागल की माझे पण अगदी तसेच आहे. असे पण बरेच जण आहेत ज्यांना वाटते की ते माताजीच्यापेक्षा मोठे आहेत. आणखी असे बरेच जण आहेत जे स्वतःला कलकी समजतात. आजकाल अशी एक व्यक्ति आहे. जी आपण कलकी असल्याचं सर्वांना सांगत सुटले आहेत. ते असू दे, त्याने कांही होणार नाही, त्यांना तसेच राहू दे. त्यांची कल्पना त्यांच्या जवळच राहू दे. पण

मी 'मी आदिशक्ति आहे' असं म्हटले तर त्याचा अर्थ होईल की मी कोण आहे हे माझे मलाच ठाऊक नाही; लोक माझ्यामागे लागले की "माताजी, तुम्हीला जाहीरपणे सांगायलाच पाहिजे" काय जाहीर करायचे? मी जी आहे ती आहे. आतां मला दिसते की मी ते जाहीर केल्यानंतर तुमची वाढ चांगली झाली आहे. पण खरं म्हणजे कुणालाच कांही जाहीर करण्याची किंवा जाहीरपणे सांगण्याची गरज नसते.

ही स्थिति प्रत्येकाने मिळवली पाहिजे. पण त्याच्यासाठी तुम्ही कार्य केले पाहिजे आणि कार्य म्हणजे सहजयोगाचा प्रसार करणे. तुम्हाला खूप दिवे लावायचे आहेत. म्हणजेच तुम्ही एक दीप आहांत हे तुम्हाला समजले पाहिजे आणि त्यांतून सूक्ष्म झाल्यावर तुमच्या लक्षांत येईल की "मी एक दीप आहे" सहजयोगाचा प्रसार करण्यासाठी पुष्कळ सहजयोगी पुष्कळ चांगले कार्य करत आहेत. पुष्कळ देशांमध्ये तो पसरला आहे, पुष्कळ ठिकाणी धर्माबद्दलचे अज्ञान (अंधार) दूर झाले आहे. जात पात, पुष्कळ धर्माचा "वादी" पणा कमी होऊ लागला आहे. त्यामुळे तुमच्यातील दोषही दूर होऊन तुम्ही स्वच्छ पाण्यामध्ये उतरला आहांत. एकदा हे करायला लागलात की हळुं हळुं तुम्हाला कळेल की सागरच स्वच्छ झाला आहे. आता नुसते पहात रहायचे आणि सारं कांही कार्यान्वित होत असल्याचे बघायचे.

तुमच्या आयुष्यातच तुम्ही ही स्थिति मिळवाल आणि लोकांना आत्मसाक्षात्कार देण्याचे काम पुरं कराल अशी मला आशा आहे. जे दुसऱ्यांना जागृति देत नाहीत आणि नुसते पुजेला येतात ते साधारण सहजयोगीच; ते गहनतेत येऊ शकणार नाहीत, पूजेला नुसतं येऊन काय होणार? थोडेस वर याल पण नंतर परत खाली ! पण जे चिकाटीने (पाण्यांत येण्याचा) प्रयत्न करतील ते उच्च स्थितीला येतील ही माझी खात्री आहे. माझ्या जीवनकालातच मला अशी कांही माणसे पहायची आहेत की ती नुसती उभी असली की त्यांच्यामधून शांति आणि प्रकाशच बाहेर येईल. ते दीप झाल्यामुळे सतत प्रकाशच देणार. अशा स्थितीला येण्यासाठी धडपड केली तर

दिवाळी पूजा

तुमच्यामधे पण ते घडून येईल. अनेक संतांनी हेच सांगितले आहे. पण सर्वसाधारण लोक त्यावेळी त्या स्थितीला आलेले नसल्यामुळे त्यांना ते समजले नाही आणि त्यांनी अशा थोर लोकांना वेडे ठरवले. ख्रिस्तालासुद्धा लोक समजू शकले नाहीत, ओळखू शकले नाहीत म्हणून त्याला सुळावर चढवले. पण तुमचे तसे नाही, तुम्हाला प्रकाश मिळाला आहे. तुम्ही वरच्या स्थितीला येऊ लागला आहांत, तुम्ही ख्रिस्तांना आणि सगळ्या संतांना ओळखले आहे आणि या स्थितीमधेही तुम्हाला कार्य केलेच पाहिजे. सहजयोगाचे कार्य तुम्हाला केलेच पाहिजे; जे हे काम करणार नाहीत त्यांची प्रगति होणार नाही. तुम्हाला सहजयोग अजून खूप वाढवायचा आहे आणि एकमेकांच्या संगतीत राहून बरेच कांही कार्यान्वित करायचे आहे. आणि जोपर्यंत तुम्ही हे करणार नाहीत तोपर्यंत मी वर सांगितलेल्या सहजस्थितीला पोचू शकणार नाही.

आजचा दिवस महालक्ष्मीचा आहे. पहिली सांगण्यासारखी गोष्ट म्हणजे पैशाबद्दलचा वेडेपणा तुम्ही श्रीमंत माणसाला विचारले तर तो म्हणतो "माझ्याजवळ पैसा नाही" गरीब माणसाजवळ नसतोच पैसा. म्हणजे पैशाबद्दलची ही हांव कधीच पुरी होणारी नसते. म्हणून पैशाचा हा लोभ प्रथम गळाला पाहिजे. मग तुम्ही करत असलेल्या कामांतून तुम्ही स्वच्छ व्हाल. हे कार्य करतानांच तुम्ही स्वच्छ होता आहांत की नाही हे तुमचे तुम्हाला कळेल. त्या कार्यामधूनच तुम्ही हे कसे करत आहांत हे तुमचे तुम्हाला समजेल. हे एकदा झाले की माझ्या हयातीतच तुमच्यापैकी कांही जण तरी या स्थितीला आलेले पाहण्याचे भाग्य मला मिळेल.

म्हणून या दिपावलीच्या दिवशी मला तुम्हाला हेच सांगायचे आहे की तुम्ही अधिकधिक सूक्ष्म वना. बाह्यातील गोष्टीचा आपल्यावर परिणाम होता कामा नये. उदाहरणार्थ सांगायचे तर एखादी नवी फॅशन दिसली तर लोक त्याच्यामागे धावायला लागतात. हा मूर्खपणा आहे. असे लोक आंधळ्या जनावरांसारखे असतात; कुणीही त्यांना कुठेही वळवावे; आतां हे करा, आतां ते करा असे सांगत सुटावे. म्हणजे दुसऱ्या कुणी दिलेला विचार तुमच्या डोक्यांत

घुसला की तुम्ही तुमच्यामधील 'स्व'ला विसरून जाता आणि मग "मी हिंदू आहे, मी ख्रिश्चन आहे, मी मुस्लिम आहे" हे नसते प्रकार चालू होतात. तुम्ही 'स्व'तंत्र आहात. आत्मा आहात आणि एकदा आत्मा बनलात की तुमचे तुम्हालाच ते समजू लागते आणि ते समजणे (ज्ञान) हे फार महत्त्वाचे आहे. सामान्य माणूस आणि संत यांच्यामधील अंतर हेच आहे. जे तुम्ही हळू-हळू दूर करत आहांत. मग इतर माणसांचे प्रश्न तुम्ही समजू लागता आणि माणसांबरोबरच रहात असल्याने त्यांना कशी मदत करायची हे तुम्हाला समजते.

सध्याच्या आधुनिक काळामधे सामूहिक चेतना फक्त सहजयोगामधूनच कार्यान्वित झाली आहे. संतांनासुद्धा ही जाणीव होती पण त्याच्याबद्दल ते कांही बोलले नाहीत. एखाद्याची चक्रे खराब असली तरी त्याची त्यांनी पर्वा केली नाही. म्हणजे काळजी वाटली नाही असे नाही तर तिकडे लक्ष दिले नाही. त्यांची अशी स्थिति होती की सर्व कांही त्यांना समजत होते एवढेच. म्हणजे आरशापुढे एकदा कुरूप माणूस उभा राहिला काय किंवा रूपवान उभा राहिला काय आरशाला कांही फरक पडत नाही. तशी त्यांची अवस्था होती.

पण आपल्याला अजून खूप पुढे जायचे आहे हे आपण लक्षांत घेतले पाहिजे. आणि कार्य करूनच आपल्याला ही प्रगति साध्य करायची आहे. जे लोक असे कार्य करत आहेत आणि सहजयोगाचा प्रसार करत आहेत त्यांना याचा फायदा होणारच आहे आणि हे परमचैतन्य तर त्यांची सेवा करायला तत्पर आहे. मी पाहिले आहे की कांही लोकांनी नुसती इच्छा केली तरी ती पूर्ण केली जाते; त्यांनी कांही मागितले तर ते कार्य होणारच. त्याच्यासाठी आपण कसे योग्य बनायचे हा मुख्य मुद्दा आहे. आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यानंतर आपण काय करायला हवे असे म्हटले तर ते म्हणजे श्रद्धा. तुम्ही आत्मा आहांत, तुम्हाला प्रकाश मिळाला आहे, तुम्ही सर्वाना तो प्रकाश देणार आहांत हा आत्मविश्वास तुम्ही ठामपणे बाळगायला हवा. ही श्रद्धा अधिकाधिक खोलवर रुजली की मग तुम्हीच म्हणाल "मी फक्त आत्मा आहे." आत्मा झाल्यामुळे सर्व निसर्गच

तुमच्या पायाशी आहे. मला एक कोळी माहीत आहे, त्याची माझ्यावर प्रचंड श्रद्धा होती; एकदां सहजयोगाच्या कार्यक्रमाला दुसऱ्या खेडेगावात जायचे होते, तो घराबाहेर पडला इतक्यांत आकाश काळयाकुट ढगांनी भरून गेले. त्याने लगेच आकाशकडे हात केले आणि म्हणाला "हे पहा, मी माताजीच्या कामासाठी निघालो आहे आणि पाऊस पाडण्याचे धाडस तुम्ही करू नका. माझं काम होईस्तोवर तुम्ही तसेच तरंगत रहा." त्याला बोटीने जायचे होते. बरोबरच्या लोकांना वाटलं हा काय बडबडतोय. सर्वजण बोटीत बसून पलीकडच्या गावांत गेले, लोकांना जागृती दिली, सहजयोग समजावून सांगितला आणि परत येऊन घरांत शिरला आणि आकाशाकडे पुन्हां पाहून म्हणाला "माझं काम झालय आतां तुम्ही काय ते करा." म्हणजे परमचैतन्यावर पूर्ण श्रद्धा अशी की ते तुमचे काम करण्यासाठी जणू वाटच बघत आहे. तुम्ही म्हणाल ते काम होणार ही श्रद्धा. पण आधी तुम्हाला स्वतःबद्दल, तुम्ही सहजयोगी आहात याबद्दल स्वतःमध्ये पूर्ण श्रद्धा ठेवली पाहिजे. अजूनही मी पाहते की कांही लोकांना लोभ सुटत नाही. म्हणून प्रथम तुमच्यामध्ये धर्म प्रस्थापित झाला पाहिजे. धर्म म्हणजे नीतिमत्ता. तुम्ही नीतिनुसार वागत असाल तर प्रश्न नाही; मग हे परमचैतन्य तुमचे ऐकणार नाही असे होणारच नाही आणि समजा आज तुम्ही कांही इच्छा केली आणि तसं घडून आले नाही तरी तुम्ही निराश होऊं नका ते चांगले नाही. निराश होणे हे प्रगल्भ नसल्याचे लक्षण आहे. त्यांत निराश कां म्हणून व्हायचे? कदाचित ते काम न होणेच तुमच्या हिताचे असेल. समजा मी कुठेतरी जात आहे. आणि वाटेत रस्ता चुकला; कुठल्या रस्त्याने जायचे हे कळेनासे झाले तरी म्हणाले ठीक आहे. कांही विघडले नाही. मी आहे तशीच आहे. मी स्वतःलाच कशी हरवेन? आणि मग मला दिसून आले की, त्या रस्त्यावर मला एक दुसरा माणूस, ज्याला मी भेटायला दियला उत्सुक होते तो भेटला! खरं वाटत नाही ना! माझ्या बाबतीत असे बरेच वेळा घडते. आणि जरी असा कुणी भेटला नाही, तरी काय विघडले? मी त्या बाजूला जावे, थोडी व्हायब्रेशन्स द्यावीत असं होणार असेल. तर हे असे होत असते. जे कांही कराल

ते आत्मविश्वासाने करीत रहा. श्रद्धेने करा. या श्रद्धेमधूनच तुम्हाला सर्व शक्ती येणार आहे. सत्याला जाणल्यामुळे तुम्ही शक्तिशाली बनता. पूर्ण सत्य जर तुमच्याजवळ आहे तर तुम्हाला सर्व शक्त्या प्राप्त झाल्या आहेत. आणि ही शक्ति दुसऱ्या कोणी नव्हे तर तुम्हीच वापरायची आहे आणि ही शक्तीच सर्व कांही कार्यान्वित करत असते. सर्व कांही घटित करत असते. म्हणून मला दिसते की कांही अगदी साधेसुधे अडाणी सहजयोगी फार शक्तिशाली असतात कारण हेच की त्यांच्याजवळ अनन्य श्रद्धा असते.

संस्कृतमध्ये एक चांगला शब्द आहे. तितीक्षा. म्हणजे सहनशीलता, सबूरी, असा धीर नसला तर जे पाहिजे ते तबडतोब मिळाले पाहिजे अशी तुमची वृत्ति असते. मग पूर्णत्वाने सर्व कांही घटित होणार आहे हे तुम्हाला समजत नाही. पुष्कळ लोक असे खूप उतावळे असतात. सारखी धांवपळ करत राहतात. नाही तरी जगभर सगळ्या गोष्टींना फार गति प्राप्त झाली आहे. आणि तुम्हीच असे आहांत की ही घोडदीड शांतपणे पाहू शकता. तुम्ही त्यांच्यामध्ये नसता. म्हणून धीर बाळगायला शिका. यासाठी तुमच्याजवळ Patience हवा आणि स्वतःवर श्रद्धा, आत्मविश्वास हवा म्हणजे हे परमचैतन्य कसं कार्य करते. सहजयोग कसा कार्यान्वित होतो हे तुमच्या लक्षांत येईल; त्यामध्ये एखादी गोष्ट घडून आली तर ठीकच कारण त्याचा कांही उद्देश असतो. पण एखादी मनासारखी नाही घडली तरी हरकत नाही कारण त्यामध्येही कांही हेतू असला पाहिजे.

आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तुमचा तुमच्या गुरुवरचा विश्वास व श्रद्धा. गुरुबद्दल तुमच्या मनांत श्रद्धा असली की परमचैतन्य प्रेमळ असते. पण जरा तुमचा विश्वास डळमळीत असला तर परमचैतन्याला पण शंका येते; मग मी किंवा दुसरा कोणता गुरु असूं दे. कारण ते गुरुमधूनच कार्य करते. माझ्या बाबतीत म्हणायचे झाले तर मी खूप क्षमा करत असते. हे तुम्हाला ठाऊक आहे. पण त्याचाही गैरफायदा घेणारे लोक असतात. दुसरा कुणी गुरु असला तर आशा लोकांना मारेल, कठोर शिक्षा करेल.

दिवाळी पूजा

हाकलूनसुध्यां देईल. अशा गुरूंच्या बऱ्याच कथा मी सांगितल्या आहेत. पण मी नेहमीच क्षमा करते. मला वाटते की अशा लोकांकडे दुर्लक्ष केले तर आज ना उधा ते सुधारतील आणि वर येतील. पण कांही वेळां याचा उलटाच परिणाम होतो, माताजी क्षमा करणारच आहेत असे ते गृहीत धरतात. म्हणून तुमची श्रद्धा अशी हवी की जे कांही घडत आहे ते शांत चिंताने पहात रहा आणि कांहीही झाले तरी निराश होऊ नका. आता हेच पहा की इतक्या लोकांना आत्मसाक्षात्कार मिळाला आहे, इतके सारे संत झाले आहेत. काल हे फ्रेंच लोक भजने म्हणत होते ते ऐकून मला आश्चर्य वाटले. मधे-मधेच मीच पेटी घेऊन त्यांना चाल शिकवीत होते. अर्धा घंटा प्रयत्न केला पण जमले नाही. आता हे फ्रेंच लोक निर्मितीक्षम झाले आहेत. तुमच्यामधील सर्व सुप्त कला जागृत होतील, त्यांचा आविष्कार होईल. फक्त तसे झाले की त्याचा अहंकार येऊ देऊ नका, एवढी काळजी घ्या. हळू हळू त्यांना बहार येईल आणि तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांपर्यंत तो सुगंध पसरेल आणि सहजयोगांत येण्याची त्यांना प्रेरणा होईल. हेच वरदान तुम्हाला मिळणार आहे. त्यावेळी परमात्म्याच्या आशीर्वादाने तुम्ही पूर्णत्वाच्या स्थितीला पोचणार आहात. परिपूर्ण मानव बनणार आहात. म्हणून तुम्ही स्वतःकडे असे पहा आणि विचारा मी सहजयोगाशी एकरूप झालो आहे का? सहजयोगाला मी पूर्णपणे वाहून घेतले आहे का? न थांबता पुढे जा, एक गोष्ट लक्षांत घ्या की सहजयोगाला शंभट नाही. तो थांबणार नाही. हेवा - मत्सर - कुरबूर यांना तिथे स्थान नाही. तुम्ही सर्वजण संत आहात, तुम्ही अप्रामाणिक नाही, कुणाची फसवणूक करणारे नाहीत. असं काही अजूनही करत असाल तर अजून तुमची प्रगति व्हायला हवी. कांही लोकांना वाटते की सहजयोगामधे आपण फार मोठे आहोत पण तसं कांही नसते. असं तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही वाट चुकला आहात. "मी काय केले?" याचाच विचार करा; कितीजणांना तुम्ही जागृती दिली ते पहा; कितीजणांना सहजयोग सांगितला ते बघा. बऱ्याचजणांना सहजयोगाबद्दल बोलायला संकोच वाटतो, पार्टीमध्ये गेले तर दुसऱ्यांना मी सहजयोगी आहे जे

सांगायला धजत नाहीत मी पीत नाही, ते माझ्या स्वभावातच नाही. जाहीर करणे ही आणखी एक गोष्ट. तुमची श्रद्धा असलीच पाहिजे पण ती तुम्ही जाहीर करायला हवी. सर्व संतांनी तेच केले आणि त्यांना त्रास भोगावा लागला. पण तुम्हाला कोणी त्रास देणार नाही. सहजयोग पूर्णपणे समजून घ्या, श्रद्धा बाळगा आणि जाहीर करा. तुमचे ध्येय सर्व जगामधे परिवर्तन घडवून आणणे हे आहे. तुमच्यामधे परिवर्तन झाले की आपोआप इतरांमधेही तसे होईल. मग सगळीकडे प्रकाश आणि आनंद होईल. तुम्ही आनंदरूपच झाल्यामुळे ते वेगळेपणाने जाणणं पण उरणार नाही. तुम्ही सर्व जण ती स्थिति मिळवाल अशी मला फार आशा आहे.

ही दिवाळी पोर्तुगालमध्ये होत आहे ही मला वाटते की एक विशेष गोष्ट आहे. महालक्ष्मी इथे आली होती आणि इथे जे स्वयंभू आहे तो महालक्ष्मीचाच चेहरा आहे. म्हणून मला खात्री आहे की तुम्हा सर्वांमध्ये हे कार्यान्वित होईल. ही फार सूक्ष्म स्थिति आहे म्हणून तिच्याबद्दल इतके सविस्तर सांगितले. तुम्हाला ही स्थिति सहज मिळवता येईल. मग तुम्हाला कांहीच करावे लागणार नाही; एकाधा खेड्यांत गेलात तरी सर्व कांही जमून येईल. आताचेच पहा, मी कैरोमध्ये गेले तर सर्वजण मला सलाम करू लागले. मी म्हटले हे काय झाले? हजारोनी लोक तिथल्या खेड्यातही प्रोग्रामला आले. मी म्हटले तुम्ही इथं प्रोग्रामला कसे आलांत? तर तुमचा चेहरा पाहूनच आलो असं म्हणाले. वर्तमानपत्रात प्रोग्रामची लहानशी जाहीरात फक्त त्यांनी वाचली. "तुम्ही अवतारी आहात" असंही म्हणू लागले. मग, असे लोक साधक नसले तरीही जाहीर करा की सहजयोग हा एकच मार्ग आहे. मला वाटते आतापर्यंत पुष्कळ साधकांना आपण सांगत आलो, साधक लोक उरले नसावेत. म्हणून साधक नसलेल्या सामान्य लोकांना आता सांगायला हवे.

परमेश्वराचे तुम्हां सर्वांना आशीर्वाद.

दिवाळी पूजा



सहज - योग



प. पू. श्री माताजी निर्मला देवीचे भाषण

प. पू. श्री. माताजी निर्मला देवीचे भाषण

एफ् आय सी सी आय् सभा

नवी दिल्ली ६ एप्रिल १८७

सत्याच्या शोधांत असलेल्या सर्व साधकांना मी प्रथम नमस्कार करते. सर्वप्रथमच मला सांगावेसे वाटते की सत्य जे कांही आहे ते आहे; तुम्ही ते बदलू शकत नाही. त्याला कसलेही वेगळे स्वरूप देऊ शकत नाही किंवा त्याचे वर्णन करू शकत नाही. तुम्ही फक्त त्याचा अनुभव घेऊ शकता. या कलियुगामधेही जगातील प्रत्येक देशामधे सत्याचा शोध घेणारे असे विशेष लोक जन्माला आले. इंग्लंडमधील प्रतिमान कवि विल्यम ब्लेक म्हणालाच होता की ज्यांनी सत्य जाणले आहे असे परमेश्वराचे प्रेषित या युगांतच जन्माला येणार आहेत.

मी आज जे कांही तुम्हाला सांगणार आहे त्याचा तुम्ही लगेच स्वीकार करायला हवा असं मी म्हणणार नाही. अंधश्रद्धेमुळे आपल्या भोवती अगोदरच खूप समस्या निर्माण झाल्या आहेत. पण प्रथम तुम्ही अनुभूति घेतली तर तुमच्या मनांत शंका राहणार नाहीत.

कुंडलिनीचं जागरण घडवून आणण्यात येणारी अडचण दूर करण्यासाठी मी एक सोपी पध्दत शोधून काढली आहे. आपल्यामध्ये सात प्रमुख चक्रांची व्यवस्था जन्मतःच असते. आणि त्यांच्या द्वारेच आपली शारीरिक, भावनिक व मानसिक जडण-घडण होत असते. याच्याबद्दल कांही शंका येण्याचा प्रश्नच नाही कारण प्रथम तुम्ही ते जाणून घेणार आहांत आणि नंतर मान्य करणार आहांत. एकदां तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला की तुमच्यामधील ही सूक्ष्म शक्ति-केन्द्रे (चक्र) तुमची

तुम्हालाच जाणवणार आहेत.

सहजयोग हे मुळांमधील ज्ञान आहे आणि ही मूलभूत विद्या म्हणजेच चक्रे व कुण्डलिनी. वैद्यकशास्त्राची माहिती असलेल्यांना सहजयोग समजून घेणे सोपे आहे कारण एकमेकांचा संबंध ते समजू शकतात. आंता आपल्यामध्ये या तीन मुख्य नाड्या आहेत; डावीकडची इडा नाडी, उजवीकडची पिंगला नाडी आणि मधोमध असलेली सुषुम्ना नाडी. संत कवीरांनीदेखील त्यांचा स्पष्टपणे उल्लेख केला आहे.

या भारतीय वैद्यक संस्थेने मला हे सर्व सांगण्याची संधि दिली आहे आणि त्यामुळे माझा सन्मानच केल्याबद्दल मी त्यांची आभारी आहे. एके काळी मी या शास्त्राचा अभ्यासक्रम करत होते आणि तो किती अवघड आहे याची मला कल्पना आहे.

आणखी एक गोष्ट तुम्हाला सांगावीशी वाटते की ही भारतभूमि म्हणजे "योगभूमि" आहे हे तुम्ही लक्षांत घ्यायला हवे. शास्त्राबद्दलचे ज्ञान त्यांनी आपल्याला दिले असले तरी आपण त्यांना "योग" देणार आहोत जे सर्व वैद्यक शास्त्राचा आधार आहे, म्हणून मूलभूत ज्ञान आहे. म्हणून जी वस्तू परिपूर्ण (Absolute) आहे ती आपल्याला जाणून घ्यायची आहे. हा वैद्यकशास्त्राशी निगडित असा विषय आहे म्हणून डॉक्टर मंडळीचा ज्याच्याशी जास्त संबंध आहे अशा एका चक्राबद्दल मी आज बोलणार आहे. त्याचबरोबर डॉक्टर म्हणून त्यांचे कुठे चुकण्याची शक्यता आहे आणि त्यांनी कशाबद्दल प्रामुख्याने काळजी घ्यायला हवी ते मी सांगणार आहे.

चैतन्य लहरी

दुसऱ्या स्थानावरचे हे जे चक्र आहे त्याला स्वाधिष्ठान चक्र म्हणतात. जे स्थूलरूपाने आपल्यामधील Aortic Plexus आहे. या चक्राकडून लिंकर, पाणथरी, प्लीहा, आंतडी व किडनी इ. अवयवांना शक्तिचा पुरवठा होतो. शिवाय मेदकणांचे पृथक्करण करून मेदूमधील करड्या पेशींचा (Grey Cells) पुरवठा करण्याचे कामही हे चक्र सांभाळते.

लिंकर या शब्दामधूनच त्याच्यामुळे आपण जिवंत राहतो (Live Liver) हा अर्थ बघा. सहजयोगामधे लिंकरला फार महत्त्व आहे. वैद्यकशास्त्राला याची फारशी माहिती नसते हे मला माहित आहे. पण सहजयोगामधून ते पूर्णपणे ठीक होऊ शकते. लिंकरकडूनच सर्व विपारी पदार्थांचे शोषण होऊन ते रक्तात मिसळले जातात.

एखादा माणूस जेव्हा सतत विचार करत असतो तेव्हा या चक्रातील सर्व शक्ति त्याच्या मेदूच्या कार्यासाठी खर्च होते आणि इतर अवयवांचा शक्ति-पुरवठा कमी होतो. त्याचा सर्वप्रथम परिणाम लींकरवर होतो; आणि त्यामधील विपारी द्रव्ये बाहेर फेकली न गेल्याने त्यात उष्णता निर्माण होते. मग ही उष्णता वरवर यायला लावते. वर आल्यावर हृदयाच्या उजव्या भागावर येते आणि उजव्या हृदय-चक्रावर परिणाम होऊन फुफ्फुसांना त्रास होतो. अशा व्यक्तीला दम्याचा आजार येऊ शकतो. सहजयोगामधून हा दमा सहज बरा होण्यासारखा आहे. तसेच ही उष्णता डाव्या बाजूला गेली तर पॅन्क्रिया (Pancreas) खराब होतात. खूप विचार करणाऱ्या आणि अती नियोजन करणाऱ्या व्यक्तींना मधुमेह बहुधा होतो. गोड किंवा साखर खाण्याने तो होत नाही. नंतर ही उष्णता खालच्या भागाकडे येऊ लागली की मूत्रपिंडाचा विकार येतो. त्यासाठी मग डायलिसिसवर राहण्याची वेळ येते व ते ने केल्यास मृत्यू अटळ होतो. मूत्रपिंडाचा विकार ठीक करण्याचाही एक साधा उपाय आहे. पण त्याहूनही अवघड गोष्ट म्हणजे प्लीहा (Spleen) आजकाल सर्वसाधारण जीवन धकाधकीचे झाले आहे. आपल्याला निवांतपणे जेवण घ्यायलासुद्धा फुरसत नसते. अमेरिकेत तर कारमधून जातांना ब्रश

करणारे डॉक्टर्स मी पाहिले आहेत. हा अतिरेकच म्हणायला हवा. या धावपळीच्या दिनचर्येमुळे लाल रक्तपेशी वनवण्याचे प्लीहाकडून होणारे काम मंदावते आणि एकंदरीत तिचे सर्व कार्यच धावपळीच्या संवयीमुळे दिघडते.

अमेरिकेत डॉक्टर मंडळींना गुन्हेगारासारखी वागणूक मिळते. म्हणून त्यांच्याकडून चुकून जरी कांही गैर प्रकार झाला तर त्यांचे सर्व संपल्यासारखे होणार. ते लोकसुद्धा आपल्यासारखी माणसेच, पण या गोष्टी तिथे कुणी विचारांतच घेत नाहीत. म्हणून सारखा पुढचा विचार करण्याच्या संवयीमुळे ते नको तितके कडक बनतात. त्यांना संताप आवरेनासा होतो आणि क्षुल्लक कारणावरूनही त्यांचा स्वतःवरचा तावा सुटतो आणि ते वाटेल ते बोलायला लागतात. यामुळे अपराधीपणाची त्यांची भावना बळावते, परिणामस्वरूप त्यांची डावी विशुद्धि पकडते आणि स्पाँडि लायटिसचा आजार होतो.

सहजयोगामधे हृदयविकाराने येणारा झटका (Heart attack) दोन प्रकारचे मानले जातात. एक म्हणजे तीव्र व प्राणघातक झटका व दुसरा सुस्त हृदयामुळे होणारा अंजायनासारखा विकार. वर सांगितल्याप्रमाणे लींकरमधील उष्णता वर हृदयापर्यंत आल्याने पहिल्या प्रकारचा अटक येतो. उदा. एखादा २१-२२ वर्षांचा तरुण टेनिसपटू आपल्या बडिलांशी तुलना करून दारूच्या व्यसनात अडकला तर त्याला एखाद्या दिवशी असा तीव्र जोरदार हार्ट-अटॅक येण्याची शक्यता असते. तीच गोष्ट कारखानदार या उद्योजकांची, हे लोक सतत भविष्यकाळावहल योजनेत गुंग असतात, इतका हिशोबीपणा की सर्व भानगडीमुळे हृदयाचा हिशोब ते बघत नाहीत. मग असे हृदय एकदम बंद पडून मृत्यू येऊ शकतो. दुसऱ्या प्रकारचा अंजायनाचा त्रास सुस्त हृदयामुळे होतो जेव्हा आपण स्वतःलाच दोषी किंवा अपराधी म्हणत बसतो. कांही लोक या वादतीत फारच हळवे असतात आणि त्यांच्या वागण्यांत कृत्रिमता असते. ते स्वतःलाच दोषी मानत असल्याचे कळून येते. सारख-सारख "मी असं करायला हवं होतं, मी माणसे

ओळखायला हवी होती, त्यांची दुःखे समजून घ्यायला हवी होती; मी टेबलवर कॉफी सांडली....." असलेच विचार यामुळे स्पॉडिलायटिस सारखा त्रास होतोच पण पुढे आणखी हृदयाची रक्तपुरवठ्याची क्षमता (Pumping) क्षीण होते. यालाच अंजायना म्हणतात.

आपल्या इडा-पिंगला नाडीमधील संतुलन बिघडून एक नाडी प्रमाणाबाहेर कार्य करू लागली की मनोविकाराचे आजार होतात. कुण्डलिनी जेव्हा वर येते तेव्हा ती क्षीण झालेल्या चक्रांना ठीक करते. पण समजा तुम्ही उजवी बाजू प्रमाणाबाहेर वापरली तर डावी बाजू कोलमडायला लागते. मग तुमचे परमचैतन्याच्या स्त्रोत्राबरोबरचे कनेक्शन तुटते, तुमचा आधार संपतो आणि कॅन्सरसारखे त्रास सुरू होतात. कॅन्सर लवकर समजला तर उपाय करता येतो. त्याचा प्रादुर्भाव वळावला की अवघड होते, तसे प्रथम पण आम्ही केले आहेत. मग कुण्डलिनी वर आल्यावरच टाळूमधून बाहेर येते.

संत कबीरांच्या शब्दांत "शून्य शिखरपर अनाहत वजे".

नंतर तुम्हाला चैतन्यलहरीचा प्रवाह जाणवतो. यालाच वायबलमध्ये "Cool Breeze of Holy Ghost" म्हणतात. त्यालाच "अलख निरंजन" किंवा "ब्रह्मचैतन्य" अशाही संज्ञा आहेत. कुण्डलिनी वर आल्यावर ती तुमच्या आरोग्याची काळजी घेते. आपल्यामध्ये जी सात चक्रे व तीन नाड्या आहेत या सर्वांचा वेगवेगळ्या प्रकारे वापर करून सातही चक्रे स्वच्छ करते. त्यानंतर तुम्ही खरा आनंद प्राप्त करून घेता. तुम्ही फक्त "साक्षी" बनून आजूबाजूला चाललेल्या घटना नाटकासारख्या बघू शकता. त्यांतूनच तुम्हांला वैद्यकशास्त्र एखाद्या डॉक्टरसारखे समजून येते; बोट्याच्या टोकांवर कुठे कसला आजार आहे हे ओळखू शकता. तुम्हाला एकदा चक्रांचे कार्य काय आहे हे समजल्यावर प्रत्येक चक्राचा शरीरातील कुठल्या अवयवाशी संबंध आहे हे समजून घ्यायला हवे म्हणजे अमुक-अमुक व्यक्तीला कसला आजार आहे याचे पण तुम्हांला ज्ञान होईल.

परमेश्वराची ही सर्वव्यापी शक्ति एकदा

तुमच्यामधून प्रवाहित झाली की खूप चमत्कार घडून येतात. या शक्तीलाच ब्रह्मचैतन्य असेही म्हणतात. ही शक्ती तुम्हाला मार्गदर्शन करते किंवा ज्ञान देते एवढेच नव्हे तर ती तुमचा सांभाळही करते. मी एकदा एका डायलिसिस करणाऱ्या डॉक्टरला भेटले. त्याची स्वतःचीच किडनी खराब झाली होती. खरं म्हणजे डॉक्टर लोकांना आजारी पेशन्ट्स तपासतां तपासतां स्वतःच्या प्रकृतीसाठी कांही संरक्षण नसते. त्याची प्रकृति जर नाजूक असली तर आजारो लोकांवर उपचार करतां-करतां त्यांना तेच आजार होऊं शकतात. आपण तसे पाहिले तर सर्व माणसेच आहोत, यंत्रे नाही. पण सहजयोग घेतल्यावर तुम्हाला कुठल्या चक्रावर पकड येत आहे. (म्हणजेच कमला शारिरिक प्रश्न येणार आहे) हे समजू शकते आणि त्याचा उपाय करू शकता. अर्थात सहजयोग कुणावरही जबरदस्तीने लादतां येत नाही; त्यावाबतीत प्रत्येक माणसाच्या स्वातंत्र्याचा सहजयोग आदर राखतो.

गुरू नानक किंवा ख्रिस्त हे अवतार होते हे तुम्ही कसे ओळखणार? पण एकदा तुम्ही सहजयोगांत जन्म घेतलात की तुम्हाला समजून येणारच की मगळे सूपी व सर्व प्रेषित हे एकच आहेत. सर्व धर्म सारखेच असल्याचे समजल्यावर धर्माचे तुमचे सर्व प्रश्न मुटतात. कसलाही त्याग करण्याची तुम्हांला जरूर नाही. दुसऱ्याचा द्वेष करा असा कुठलाही धर्म सांगत नाही. ही सर्वव्यापी शक्ति प्रेमाची शक्ति आहे; ती तुम्हाला मार्गदर्शन करते, तुमचा सांभाळ करते, तुम्हाला मदत करते सर्व गोष्टी जुळवून आणते. जणू एक कार्यक्षम सरकार, इतके कार्यक्षम की आपल्याला त्याची कल्पना येणार नाही. गुरू नानक म्हणाले होते "प्रथम स्वतःला ओळख", ख्रिस्तही तेच म्हणाले "तू स्वतःला ओळख." मग्य हे आहे की तुम्ही शरीर नाही, मन नाही, बुद्धि नाही, अहंकार नाही. संस्कार नाही- तुम्ही फक्त शुध्द आत्मा आहांत. परमसत्याची आपल्याला कांहीच माहिती नसल्याने आपण त्याच्यासमोर थोडे नम्र व्हायला हवे. डॉ. रायसाहेबांनी शास्त्रीय तऱ्हेने हे सर्व सांगितलेच आहे. तुम्हाला कसले कर्मकांड करायची जरूर नाही. एकदा साक्षात्कार

झाल्यावर मात्र रोज थोडे ध्यान करायला हवे.

परमचैतन्याच्या कृपेने नवीमुंबईला वाशीमध्ये एक हॉस्पिटल चालू झाले आहे. सहजयोगाच्या पध्दतीने तिथे पेशन्ट्सवर उपचार केले जातात, आणि खूप लोक चांगले बरे पण झालेले आहेत. रशियामधूनही सहजयोगी डॉक्टर तिथे काम करायला येतात. शास्त्र-तंत्रज्ञान यामध्ये ते लोक खूप पुढे गेले आहेत. सूक्ष्म शक्तिवद्दल ते काही संशोधन करत आहेत. त्यांनी बरेच कामे केले आहे. आणि सहजयोगामधून हे कार्य करण्यात त्यांना रस आहे. सहजयोगामध्ये माणूस संतुलनात येतो. "माझा हात कोण चालवतो?" अस डॉक्टरना तुम्ही विचारले तर म्हणतील "स्वयंचलित नाडी संस्था" (Autonomous Nervous System) पण मग हा 'ऑटो' कोण? ते लोक या बाबतीत प्रामाणिक आहेत व म्हणतील "आम्हांला ठाऊक नाही." पॅरासिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमवद्दल डॉक्टर्सना फार थोडी माहिती आहे. इमर्जन्सीचे वेळी कार्य करवते ती सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिम आणि कार्य झाल्यावर पूर्ववत स्थितीला आणते ती पॅरासिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिम. पॅरासिंपथेटिकमध्ये शक्तीचा संचार झाला की तिला आराम मिळतो आणि तिला पीष्टिकता मिळते, मग ती इतक्या सुंदर पध्दतीने कार्य करायला लागते की अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टीही ती करून दाखवते. त्यामुळे पहिला कोणता बदल होत असेल तर तुम्ही शांत होता.

आपले विचार एकापाठोपाठ चालू असतात, पण एक विचार संपून दुसरा चालू होतो त्यावेळी मध्ये एक सूक्ष्म अंतर असते, त्याला संस्कृतमध्ये 'विलम्ब' असे म्हणतात. इंग्रजीत Pause म्हणतात. आपण सारखे भूतकाळात नाहीतर भविष्यकाळात वावरत असतो पण मध्यमार्गात नसतो. वर्तमानात नसतो आणि वर्तमानातच कसे रहायचे हाच मोठा प्रश्न पडतो. आणि वर्तमानातच सत्य आहे: वर्तमानातच पूर्णता आहे: वर्तमानातच शांती आहे. ध्यानामध्ये तुम्ही निर्विचार होता आणि या निर्विचारतेतूनच तुम्ही आतून शांत होता.

मानसिक ताण ही आणखी एक समस्या बहुतेकांना

असते. प्रथम हा तणाव का येतो ते पाहू या. इडा-पिंगला या दोन नाड्या आज्ञेपाशी क्रांम करून दुसऱ्या दिशेला जातात. पिंगला नाडीच्या ठोकाला अहंकाराचा फुगा येतो आणि इडा नाडीच्या ठोकाला प्रति-अहंकाराचा फुगा येतो. तुम्ही जेव्हा खूप उजव्या वाजूला जाता तेव्हा अहंकाराचा फुगा वाढून डाव्या वाजूकडे पसरतो आणि परिणामी मस्तकावर ब्लॉक येतो. त्यामुळे तुमचे सर्व प्रश्न बाहेर पडू शकत नाही मग तुम्ही उत्तरोत्तर क्षीण होत जाता. यालाच ताण (Stress) म्हणतात. या कलियुगामध्ये ही कुण्डलिनी कार्यान्वित झाली आहे. कुण्डलिनी वर आल्यावर हे दोन्ही फुगे मिटून जातात आणि कुण्डलिनीचा मार्ग मोकळा होतो. नंतर तुम्ही परमेश्वरी शक्तीबरोबर जोडले जाता आणि तुमच्या मेंदूच्या अनेक भागांमध्ये प्रकाश येतो.

डावी व उजवी नाडी संस्था या परस्परोपायून वेगळ्या पण एकमेकांना पूरक कार्य करणाऱ्या संस्था आहेत हे जाणण्यासाठी वैद्यकशास्त्राने किती प्रगति केली आहे मला कल्पना नाही. पण सहजयोगामध्ये हे तुम्हाला बरोबर समजते. उजवी वाजू जेव्हा प्रमाणाबाहेर कार्य करू लागते तेव्हा डावी वाजूची शक्ति वाढण्यास सुरुवात होते. उजव्या वाजूचे लोक भविष्यातील काम करत राहताना तर डाव्या वाजूचे भूतकाळात रमतात.

एखाद्याला Viral चा प्रादुर्भाव झाला तर ऑटोबॉयोटिक्स किंवा तत्सम औषधाचा काही उपयोग होत नाही. फक्त सहजयोगच हे करू शकतो. कारण सहजयोग डाव्या वाजूवरही काम करतो (Viral हा डाव्या वाजूचा त्रास आहे) वेद लागलेले किंवा चमत्कारिक वागणारे लोकही सहजयोगाने बरे झाले आहेत.

सहजयोगामध्ये माणूस शांत होतो तसाच उदार होतो. यांत संन्यास घेण्यासारखा कसला प्रकार नाही. कुटुंब टाकून दूर जाण्याची जरूर नाही. तुमचे सामान्य जीवन होते तसेच चालू राहत. आत्मसाक्षात्कार मिळवण्याची तुमच्याजवळ शुध्द इच्छा असणे एवढेच जरूरीचे आहे. आपल्यामध्ये परमेश्वर प्रतिविवरूपाने

आहे. ह्यावर तुमचा विश्वास हवा. तुम्ही परदेशांत गेलात तर आश्चर्यचकित व्हाल. ते लोक खरे तर मूर्ख आहेत. अमेरिकन लोक खरोखर मानवच आहेत का असे वाटते. मला ते म्हणाले "आम्ही सहजयोगांत येणार नाही कारण तुम्ही पैसे घेत नाही. तुम्ही पैसे (फी) घेत नाही म्हणून आमच्याजवळ त्याला कांही किंमत नाही. मग तुमच्यावर आम्ही विश्वास का ठेवायचा?" म्हणून मानवजन्माचा हेतू समजण्यासाठी त्याच्याकडे जायची आपल्याला जरूर नाही. आपल्याकडे आपल्या पूर्वजाचा मोठा वारसा आहे. हजारो वर्षांपूर्वी आपल्याकडे ब्रह्मांडावद्दल चर्चा होत होती, परमसत्यावद्दलही चर्चा व्हायची. अशा संस्कृति दुसऱ्या कोणत्या देशाजवळ आहे? कुठेच नाही म्हणून आपण भारतीय आहोत याचा आपल्याला अभिमान वाटला पाहिजे.

मी या इंडियन मेडिकल कीन्सिलची आभारी आहे. आपल्या देशामधील डॉक्टर्स सहजयोगांत आले तर मला खात्री आहे की जगभरातील लोक जीवनाचा अर्थ आणि वैद्यकशास्त्राची माहिती जाणू शकतील.

रशियामध्ये अडीचशे शास्त्रज्ञांच्या मीटिंगला मी गेले होते. बोलायला सुरुवात करताना मी Science वद्दल बोलू लागले कारण मला वाटले की त्याच्या विषयावद्दल बोलल्यास त्यांना बरे वाटेल पण त्यांच्यातला एकजण लगेच उठून म्हणाला "माताजी, सायन्सवद्दल आम्हांला कांही सांगू नका, आम्हांला ते सार माहित आहे. आम्हांला देवाच व परमेश्वराचे सायन्स कस असते ते सांगा" मला आश्चर्यच वाटले. काय हे रशियन लोक! नंतर मला कळून आले की बल्गेरिया, रुमानिया, रशिया वगैरे देशामधील लोक कोऱ्या पाटीसारखे आहेत. रुमानियात तर वेगळाच प्रकार त्यांना मी वैद्यकशास्त्रावद्दल सांगितले, एक निबंध वाचला तर त्यांनी मला डाक्टरेट बहाल केली. तुमचा विश्वास बसणार नाही पण ते खरोखरच स्वच्छ मनाचे लोक. भारतीय लोकही तसेच आहेत. शिवाय त्यांच्याहूनही कर्तबगार आपली संस्कृति खोल पाळे-मुळे असलेली आहे. म्हणून आपल्याला आपल्याकडील सर्व सूफी, संत व अवतारी

पुरुषांचे ऋण मानले पाहिजे.

मूलतः प्रत्येकाचे गुणसूत्र चांगले असतात. सहजयोगामध्ये गुणसूत्र सुध्दा बदलतात. गुणसूत्र आईवडिलांकडून आलेली नसतात किंवा परिस्थितीमधून आलेली नसतात तर परिस्थितीनुरूप तुमच्याकडून होणाऱ्या प्रतिक्रियामधून गुणसूत्रे वृद्धिंगत होत असतात. या गुणसूत्रांमुळे तुम्ही धार्मिक बनता. मानवप्राण्यांवद्दल प्रेम हाच धर्म प्रेम वाटण्यामधून आनंद मिळतो. तुमचा द्वेष करणाऱ्यांवरही प्रेम करावला शिका; कारण त्याचा द्वेष अज्ञानामुळे आलेला आहे. जगातील सर्व मानव या पुण्यभूमीमध्ये येऊ देत. अगोदर ते आपल्याला गुलाम बनवण्यासाठी आले. आता ते परमेश्वर प्राप्तीसाठी इथे येऊ देत. त्यासाठी ग्रंथ वाचण्याची जरूरी नाही. पण प्रथम ते परमेश्वरावरोवर जोडले गेले पाहिजेत. त्याशिवाय त्यांना कांही मिळणार नाही. त्यांना कसलीही शक्ति प्राप्त होणार नाही. आधी शक्ति मिळवल्याशिवाय तुमची वाढ कशी होणार? त्यासाठी तुम्हाला फारसा वेळ द्यावा लागणार नाही. पाच मिनिटे सकाळी आणि दहा मिनिटे संध्याकाळी एवढेच पुरे मग चांगले काय व वाईट काय हे तुम्हाला कळेल. तुमचे स्वतःचे काय चुकत आहे हेही समजेल. तुम्ही एक नवीन आयाम प्राप्त कराल. त्याला आम्ही सामूहिक चेतना (Collective Consciousness) म्हणतो. तुम्ही आता इथे बसल्या बसल्या श्री. क्लिटनची व्हायब्रेशन्स समजू शकाल, किंवा दुसऱ्या कुणाचीही व्हायब्रेशन्स समजू शकाल. दूर बसलेल्या कुठल्याही व्यक्तीची व्हायब्रेशन्स तुम्ही ठीक करू शकाल.

सहजयोगाचे अनेक आयाम (वैशिष्ट्ये) आहेत. ही प्रेमाची शक्ति आहे. तुम्हीही सहजयोग घ्या आणि आपले जीवन उजळून टाका. हे मुळांतील ज्ञान सर्वदूर पसरवणे हेच आमचे कार्य आहे.

परमेश्वराचे तुम्हा सर्वांना आशीर्वाद.

सहज-योग



वर्तणुकीतील परिवर्तन



लेखक- प्रा. यू. सी. राय

सहजयोगाच्या ध्यान धारणेने वागणुकीत परिवर्तन घडून येते व त्या योगे जगाला भेडसावणाऱ्या महाभयंकर 'एड्स' सारख्या रोगावर नियंत्रण करणेसाठी उपयोग - (सारांश व स्वैर अनुवाद)

काही अतिमूक्ष्म रोग जंतूमुळे शरितातील रोग प्रतिकार शक्ति नष्ट होणे यालाच "एड्स" असे म्हणतात. हा रोग झाल्यावर मानवास मृत्यू शिवाय दुसरा पर्याय नाही. ह्या रोगामुळे नुसता मृत्यू येतो असे नव्हे तर रोग्याला खूपच हाल अपेष्टा भोगाव्या लागतात.

"एड्स" हा रोग १९८१ साली काही लोकांना झाल्याचे संशोधन झाले, परंतु पुढे ह्याने रीद्र स्वरूप धारण करून हा जवळ जवळ साथीच्या रोगा प्रमाणे प्रसार पावला. एकट्या अमेरिकेत म्हणे "एड्स" चे अडतीस हजार रूग्ण आहेत. ह्या प्रमाणेच आणखी बरेच रूग्ण, जवळ जवळ १ ते २ लाख लोक ह्या रोगाला १९९१ पर्यंत वर्ळा पडले आहेत व त्यातील सत्तावीस हजार केसेस उघडकीस आल्या आहेत असे अमेरिकेतील "पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट" चे म्हणणे आहे. आता हा रोग थोड्या थोडक्या लोकात राहिला नसून त्याला आता साथीच्या रोगाचे स्वरूप आले आहे. मुख्यत्वे करून हा रोग शारिरीक संबंधामुळे प्रसार पावतो. तसेच हा रोग इंजेक्शनच्या सुया निर्जंतूक न केल्यामुळे सुद्धा रक्ताद्वारे होऊ शकतो. तसेच ज्या मातेला "एड्स" झाला आहे अशांच्या लहान मुलांना मातेच्या पोटातच रोग जंतू पासून "एड्स" होतो.....

अमेरिकेत एड्स झालेल्या प्रौढांत ७३ टक्के लोक समलिंगी संभोग करणारे असतात (पुरुष) (प्रामुख्याने

न्यूयार्क, सान-फ्रान्सिस्को, व लॉस ऍंजलीस) ह्या शिवाय इतर इंग्रज वगैरे घेणाऱ्यांमध्येही ह्या रोगाची लागण भरपूर आहे. भूकूण हा रोग फैलावणे व होणे याचे कारण म्हणजे देवद वागणूक तसेच आयुष्यातील वैफल्य व त्यामुळे येणारी वेफिकीरी. ह्या रोगावर हमखास अर्शा उपाय योजना नाही तरी काही उपाय योजून तो फैलावणार नाही याची खबरदारी घेता येते.

- १) शारिरीक आरोग्याबद्दल शिक्षण देणे
- २) रक्त व अवयवांची नियमित तपासणी
- ३) निरोगी व स्वस्थ जीवन जगण्याची शिकवण तसेच समाजात वागण्याच्या नीती नियमाचे शिक्षण.

वरील उपायांपैकी आरोग्याचे शिक्षण व त्याची माहिती देणे हा उपाय जगात जास्तीत जास्त उपयोगान आणला जातो, कारण त्यामुळे "एड्स" समुळ नष्ट होणार नाही पण त्याच्या वाढीचा वेग कमी करता येईल. ह्या रोगावर जगात खूपच संशोधन चालू आहे व त्याचा प्रतिकार करणारी औषध उपाय योजना शोधण्याचे प्रयत्न चालू आहेत, परंतु आता तरी त्यावर औषध अथवा इंजेक्शन सापडलेले नाही. आणि म्हणून खालील उपाय प्रसार माध्यमातर्फे समाजाला माहिती करून दिल्यास त्याचा रोग फैलावण्याचा वेग कमी करता येईल

- १) विवाह बाह्य शरीर संबध २) इंजेक्शन घेताना नवीन व निर्जंतूक सुई वापरणे. ३) रक्तदान करतेवेळी

चैतन्य लहरी

रक्तदात्याच्या रक्ताची कसून तपासणी. ४) अवयव दान केले असेल तर दान देणाऱ्याच्या रक्ताची तपासणी करणे. हे उपाय योजल्यास "एड्स" प्रसारावर बराच प्रतिबंध होईल.

"एड्स" चा शोध लावणारे प्रा. ल्यूक मॉर्टिनियर ह्याच्या म्हणण्याप्रमाणे सर्व जगाने "एड्स" या रोगाच्या प्रतिकारासाठी व त्याची वाढ रोखण्यासाठी सर्व उपाय योजना अगदी युद्ध पातळीवर करावी. जागृतीक आरोग्य संस्थेच्या (WHO) मते भविष्यात इ. सन २००० मध्ये तिसऱ्या जगतात "एड्स" च्या जास्तीत जास्त केसेस सापडतील. त्यांच्या मते एड्स रक्तातील अँटिबॉडीज चे परिक्षण केले नाही तर विकसनशील देशात एड्सच्या केसेस उघडकिला येणारच नाहीत.

एड्सचा प्रसार थांबविण्यासाठीचा एक उपाय म्हणजे माणसाच्या वर्तणुकीतील परिवर्तन हे परिवर्तन घडणार कसे? तर ते सहज योग ध्यान धारणेनेहोणार.

सहज योग - मानवातील अस्तित्वात असलेली शक्ती (कुंडलीनी) जी माणसाच्या त्रिकोणाकृती हाडामध्ये साडेतीन वेटीळी घालून, अधोमुखी व निद्रित अवस्थेत आहे, तिचे उथ्यापन करणे व तिला उर्ध्वगामी करण्याची कृती म्हणजे सहजयोग. या शिवाय आपल्या प्रत्येकाच्या शरिरात सात महत्त्वाची शक्ति स्थाने आहेत (चक्रे) आणि तीन महत्त्वाच्या नाडी संस्था आहेत. त्या म्हणजे एक-इडा-दुसरी-पिंगला व तिसरी सुषुम्ना. इडा नाडी ही आपल्या डाव्या बाजूला असते व ती आपल्या डाव्या बाजूच्या इच्छा शक्तिला सलग्न असते. पिंगला नाडी ही आपल्या उजव्या बाजूला असते व ती आपल्या क्रिया शक्तिला सलग्न असते. सुषुम्ना नाडी ही मज्जारज्जुत असून ती नाडी आपल्या पॅरासिपथॅटिक नर्व्हस सिस्टीमशी सलग्न असते.

आपल्या शरीरातील सात चक्रे म्हणजे, मुलाधार, स्वाधिष्ठान, नाभी, अनाहत, विशुद्धी, आज्ञा आणि सहस्वार. सहज योगाच्या पद्धतीने ही शक्ती (कुंडलीनी) जागृत होते तेव्हा ती उर्ध्वगामी होऊन सर्व चक्रांमधून पुढे

जात असताना सर्व चक्र स्वच्छ करत करत ती सहस्वार चक्रा पर्यंत पोहोचते. सहस्वार म्हणजेच हजार पाकळ्या असलेले टाळूवरील कमळ होय.

ज्यावेळी कुंडलीनी शक्ती सहस्वार भेदन करून वर येते त्यावेळी हातावर थंड लहरी जाणवतात, त्यांना आदी गुरू शंकराचार्यांनी "चैतन्य लहरी" असे संबोधले आहे. त्यालाच सहज योगात "व्हायब्रेशनस्" असे म्हणतात. ज्या वेळी कुंडलीनी शक्ति जागृत होते त्या वेळी आपला वैश्विक शक्तिशी संबंध प्रस्थापित होतो. प्रत्येक जण व्हायब्रेशनच्या जाणीवेतून एकमेकाला जाणू शकतो. कारण आपला प्रत्येकाचा सामुहीक चैतन्याशी संबंध प्रस्थापित होतो, आणि म्हणून आपण दुसऱ्याच्या स्थितीबद्दल त्याच्या व्हायब्रेशन वरून त्याला जाणू शकतो.

सहज योग पद्धतीने जागृती घेतली की माणसात आंतरिक परिवर्तनास सुरुवात होते व त्याच्यात देवी गुणाची जाणीव होऊ लागते. हळुहळु त्याला शरीरिक व मानसिक सुदृढता येते, व जुन्या वाईट सवयी सुटतात. (जसे दारू पिणे, धुम्रपान करणे व अनैतिक संबंध ठेवणे वगैरे) सहज योगा पद्धतीने जागृती घेण्याच्या कार्यक्रमांना आलेल्या व्यक्तीच्या अनुभवाबद्दल आढावा घेतला तेव्हा असे आढळून आले की काही लोकांच्या वर सांगितलेल्या वाईट सवयी जागृतीनंतर थोड्याच दिवसात सुटल्या, पण सर्वसाधारणपणे असे आढळून आले आहे की ९० टक्के लोकांच्या वाईट सवयी तीन ते सहा महिन्यांच्या सहजयोग साधनेने सुटल्या. सहजयोगात अनैतिक संबधाला मज्जाव आहे. सहजयोगातील गृहीता प्रमाणे हे कार्य मुलाधार चक्राच्या अंतर्गत घेते व त्या चक्राचे अधिपती श्रीगणेश आहेत. मुलाधार चक्राचे स्थान कुंडलीनी शक्तिच्या खाली आहे व ते फार नाजुक आहे. श्रीगणेश हे उत्थापनाची योग्य वेळ माता कुंडलीनीस सांगतात.

मुलाधार चक्राच्या चांगल्या वाढीस पावित्र्याची गरज असते. हे चक्र व्यभिचार, वाईट वाडमयाचे वाचन, तंत्र मंत्र विद्या विषयासक्तता व वैषयिक वासना असल्यास हे चक्र खराब होते.

वर्तणुकीतील परिवर्तन

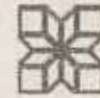
“एडस्” सारखे रोग हे चक्र खराब असल्याने होतात. श्री येशु ख्रिस्तांनी सुद्धा म्हटले आहे की “तुमची नजर चंचल नसावी” हे सुद्धा फार महत्वाचे आहे. तरी सुद्धा वैषयिक भावना ही माणसाची मानसिक गरज आहे म्हणून ती न दडपता, विवाह करून वैवाहिक जीवन नीती मत्तने उपभोगावे.

समाजाची मान्यता असल्याने एकाच स्त्रीशी विवाह करून आयुष्यभर तिचे बरोबर संसार करणे ह्यातच सूझपणा आहे, आणि त्यात अंतर्भुत असलेली सुरक्षितता मुलांच्या निकोप वाढीस आवश्यक मदत करते. पवित्र ग्रंथात सांगितल्याप्रमाणे, सूझतेने वैवाहिक जीवन जगण्यामुळे माणसाचे मुलाधार चक्र बळकट होते व त्यामुळे सहजयोग पद्धतीने जागृत होते. मुलाधार चक्र जागृत झाल्यावर माणसात सुझपणा, सामर्थ्य व आंतरिक मार्गदर्शक दृष्टी येते व तो वैषयिक वासनांची शिकार वनत नाही. येवढेच नव्हे तर त्याची दृष्टी सुद्धा चंचल होत नाही कारण जर तसे झाले तर त्याला त्याच्या तळहातावर खूपच गरम अगदी तळवा भाजणाऱ्या व्हायब्रेशनसु जाणवतात. कमकुवत मुलाधार चक्रामुळे वैषयिक वासनाना बळी पडून माणुस रोगराईस बळी पडतो, परंतु हे चक्र जागृत झाल्यावर प्रत्येक माणुस खबरदार होऊन प्रकृतीस्वास्थ्य राखण्यासाठी सर्व चक्राची स्वच्छता करतो व मानसिक संतुलनात राहतो. अशा पद्धतीचे मानसिक व वर्तणूक परिवर्तन ५२ देशात आता सहजयोगाद्वारे चालू झाले आहे, व त्या सर्व देशातील लोक सहज योग पद्धतीचे आयुष्य जगण्याचा प्रचार करीत आहे कारण त्यांना वैषयिक वासनेतून निर्माण होणारा व जगभर वाढीस लागणाऱ्या ‘एडस्’ सारख्या रोगाचा प्रतिबंध करायचा आहे.

सहज योग नविन युग आणीत आहे. त्या योगे जगतात आयुष्याकडे पाहण्याच्या दृष्टीत बदल घडवून आणून नविन सिद्धांतीक आयुष्य जगण्याकडे मानवाला नेत आहे. फार प्राचिन काळी ‘मार्कडेय पुराणात’ सहजयोगासंबंध सविस्तर लिहीले आहे, आणि आताच्या

कलीयुगात ‘प. पू. श्री माताजी निर्मला देवीनी’ १९७० साली पुन्हा मानवाच्या आंतरिक परिवर्तनासाठी हाच योग एक आदर्श योग म्हणून परत सांगितला. हे परिवर्तन झाल्यानंतर माणसात वैश्विक प्रेम व सहानुभूती निर्माण होते. प्रत्येकाला त्याच्या आयुष्यात योग्य दिशेचे मार्गदर्शन होते. प्रत्येक जण एक शिस्तबद्ध आयुष्य जगू लागतो. प्रत्येकाचे मुलाधार चक्र बलवान होते (निकोप) ह्या सर्वांचा परिणाम म्हणजेच माणुस अनुचित वैषयिक वासनांपासून मुक्त होतो, त्याची नजरसुद्धा पवित्र होते. ह्या सगळ्या गोष्टीवरून असे दिसून येते की सहज योगामुळे माणसाच्या वर्तणुकीत परिवर्तन घडून येते व तो सदाचारी व नीतीमान होतो हे ‘एडस्’ सारख्या रोगाच्या वाढीस नक्कीच मारक ठरेल.

शेवटी असे म्हणावेसे वाटते की ‘एडस्’ सारख्या रोगावर, उपचार म्हणून औषध नाही, इंजक्शन नाही की जे ‘एडस्’ बरा करेल. म्हणून ‘सहज योग’ सेवकारला तर आंतरिक परिवर्तन, व त्यानंतर वर्तणूक परिवर्तन होऊन मानव जात वैषयिक वासनेपासून दूर जाईल व पवित्र आयुष्य जगू शकेल, ‘एडस्’ सारख्या रोगाला रोखण्यास ‘‘सहज योग’’ हा पर्याय होऊ शकेल, व जगाला ‘एडस’ रूपी वणव्या पासून वाचवू शकेल.



वर्तणुकीतील परिवर्तन

सहजयोग साधनेचा

फुफ्फुसाचा अस्थमा (दमा) आणि सोड्या उच्च रक्तदाब थांबव

होणारे सुपरिणाम

(सारांश व स्वैर अनुवाद)

लेखक- दिपक चुग, विभाग, किंग्डीऑलॉजी, लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, नवी दिल्ली

प्रास्ताविक-(परिचय)- आधुनिक सहजयोग ही योग ध्यानाची विश्वसनीय सत्य पद्धत आहे. त्याची पायाभूत तत्त्वे ही शरीर विज्ञान शास्त्राला पर्यायी तत्त्वे सूचित करतात.

उच्च रक्तदाब व ब्रांकाईल अस्थमा (दमा) यावर सहज योग उपचाराचे फायदेशीर व परिणामकारक प्रयोगजन्य पुरावे आम्ही येथे देत आहोत. या दोन व्याधींवर पर्यायी उपाय योजना म्हणून यापुढील संशोधनाला मार्गदर्शनपर तत्त्व सूचित करित आहोत.

सहज योगाची गृहीत तत्त्वे

सहज योग ही जाणिव व शक्तीवर आधारित एक प्रणाली आहे. त्यात तीन मुख्य शक्तीसंस्था गृहीत धरलेली आहेत (नाडीसाठी) ती खालील शरीर शास्त्रातील संस्थाशी संलग्न/सुसंगत आहेत ती अशी :

- १) सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिम (डावी बाजू)
- २) सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिम (उजवी बाजू)
- ३) पॅरसिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिम

त्याचप्रमाणे आणखी सात सूक्ष्म शक्तिकेंद्रे खालील संस्थाशी संलग्न/सुसंगत आहेत.

- १) दि पोल्व्हक ऑटोनॉमिक प्लेक्सस
- २) दि आरोटिक ऑटोनॉमिक प्लेक्सस
- ३) दि कोर्डिलेअंक ऑटोनॉमिक प्लेक्सस
- ४) दि कार्डिअंक ऑटोनॉमिक प्लेक्सस
- ५) दि सर्व्हायकल ऑटोनॉमिक प्लेक्सस
- ६) दि ऑप्टिक चिअॅस्मा
- ७) दि लिंबीक एरिया.

या नाड्या व चक्रे यांना शारीरिक, मानसिक, भावनिक व अध्यात्मिक क्षेत्रात महत्व आहे, म्हणून या सर्व क्षेत्रातील परस्पर संबंध सिद्ध करू शकेल अशी नवी प्रणाली

मांडली गेली. उदाहरणार्थ शारीरिक व्याधी व तणावाची विस्कळीत कौटुंबिक परिस्थिती यातील परस्परसंबंध.

सिंपथेटिक व पॅरसिंपथेटिक नाड्या चक्रांवर (प्लेक्सस) प्रभाव पाडतात पण परस्परांच्या विरुद्ध दिशेने पॅरसिंपथेटिक नाडी ही प्लेक्ससना (चक्रांना) आराम देऊन शक्ती देते. सिंपथेटिक नाड्यांच्या अतिक्रियाशीलतेमुळे किंवा उजव्या व डाव्या बाजूच्या असंतुलनामुळे अनेक रोगांची शक्यता उद्भवते. अवशिष्ट शक्ति क्रियाशील झाल्यामुळे पॅरसिंपथेटिकला अधिकतम चालना मिळून (रेसिड्युतुएल फोर्स) संतुलन प्रस्थापित होते. शिवाय जाणीवेत बदल (जास्तीत जास्त) घडून येतो, म्हणजे प्लेक्ससची (चक्रांची) जाणीव शरीरात व हातावर दोन्हीवर होते. याप्रमाणे पेशंटला स्वतःच्या प्रश्नाविषयी स्वच्छ कल्पना स्वतःच्या चक्रांच्या (प्लेक्ससच्या) चेतनेला पुनरुज्जिवित करून येते. दररोज काही मिनीटे अतिशय साध्या पद्धतीने हे साध्य होते. कोणत्याही तऱ्हेने शरीरावर ताण येईल असा व्यायाम न करता. तसेच ह्या योगे इतरांचीही चक्रेसुद्धा जाणवतात व ती संतुलीत करता येतात.

वरील प्रमाणे करण्याने व्यक्त्याचा शरीर विज्ञानात मोठ्या प्रमाणात मूलभूत बदल घडून आलेले निदर्शनास येते.

प्राथमिक शरीर विज्ञान प्रयोग

प्राथमिक अभ्यासात सर्वसाधारण व्यक्त्याचा समुहाचे (N = 10) व ध्यान धारणेत अनुभवी (२ ते ६ वर्षे) असलेल्या व्यक्त्याचा समूहाशी (N = 10) केलेली तुलना-पहिल्या समूहाला सहजयोगाचे १२ आठवडे प्रॅक्टिस दिले. १२ आठवड्यानंतर गॅल्कनिक रिकन रेझिस्टन्स (GSR) वाढला आणि ब्लड लॅक्टिक अॅसिड, युरिनरी व्हॅनिलिलमंडेलिक अॅसिड (VMA) हृदयाची स्पंदने, श्वासाची गती आणि सिस्टॉलिक ब्लड प्रेशर हे सर्व कमी झाले.

चैतन्य लहरी

हेच सर्व शारीरिक बदल केवळ २० मिनीटे सहज योग ध्यान पद्धतीने दुसऱ्या अनुभवी (ध्यानात) समुहात आढळून आले.

सर्व प्रयोगार्थीना हातावर थंड लहरीची जाणीव होत असल्याचे सांगितले व हाताच्या पंजावरील स्किनचे टेंपरेचर मोजले असता लक्षात येण्याजोगे कमी झालेले होते.

उच्च रक्त दाबावरील प्रयोग

वय वर्ष ३८ ते ४५ वयोगटातील रक्तदाब क्लिनिक मधील १० महिला पेशंटचा A ग्रुप बनवला होता. दुसऱ्या त्याच वयाच्या व तीच आर्थिक व सामाजिक पार्श्वभूमि असलेल्या १० महिला पेशंटचा B ग्रुप बनवला होता.

A ग्रुपला सहजयोगाचे ट्रेनिंग देऊन १६ आठवडे सहजयोग प्रॅक्टिस चालू होती. पुन्हा प्सं मध्ये वाढ झालेली दिसली. क्लिंट ब्लड लॅक्टिक अॅसिड आणि युरिनरी VMA प्रायोगिक A ग्रुपमध्ये कमी झालेले दिसून आले. प्रयोगाच्या सुरुवातीला दोन्ही ग्रुपचा रक्तदाब औषधाला न जुमानता अगदी वाढलेला होता. १६ आठवड्यानंतर प्रायोगिक A ग्रुपचा रक्तदाब उत्तमपैकी कंट्रोलमध्ये होता, व सर्वांनी औषधे थांबविली होती. कंट्रोल ग्रुपच्या पेशंटमध्ये फारसे बदल दिसले नाहीत आणि त्यांचे B. P. फारसे कमी झालेले नव्हते.

फुफ्फुसाचा अस्थमा (दमा) ह्यावरील प्रयोग

प्रायोगिक ग्रुप C मध्ये ९ महिला पेशंटचा समावेश होता. त्यांची वय ३६ ते ४५ या वयोगटातील होती. त्यांना सहजयोग ट्रेनिंग देऊन १६ आठवडे सहजयोग प्रॅक्टिस दिली.

कंट्रोल ग्रुप D मध्ये त्यांच वयाच्या व त्याच आर्थिक, सामाजिक पार्श्वभूमि असलेल्या ९ पेशंट महिलांचा समावेश होता.

ध्यान धारण करणाऱ्या ग्रुप C च्या महिलांच्या लंग्ज फंक्शन (FEVI/FEV) (फुफ्फुस क्रिया शिलवा) मध्ये लक्षणीय सुधारणा झालेली दिसली.

ध्यान धारणा करणाऱ्या C ग्रुपच्या पेशंटच्या तब्येतीत सुधारणा झाल्यामुळे एकाला सोडून सर्वांचे औषधोपचार थांबविणे शक्य झाले.

कंट्रोल ग्रुप D मध्ये कोणतेही लक्षणीय बदल नव्हते.

सहजयोगाच्या भाषेत (प्रणालीत) कार्डिऑक सेंटरच्या उजव्या बाजूकडे आकुंचन झाल्यामुळे दमा होतो. या गृहीतकाप्रमाणे लिक्वरमध्ये साठलेली उष्णाता तिचा वर जाण्याचा मार्ग अकुंचनामुळे बंद झाल्याने लिक्वर मध्येच

साठून राहते.

वरील गोष्टीचा पडताळा घेण्यासाठी लिक्वरवरचे तापमान व राईट इलिअॅक फोसा (उजवी छातीची बाजू) यांची तुलना केली होती. सहजयोग ग्रुप C मध्ये लिक्वर सरफेटेंपरेचर व अॅडॉमिनल सरफेस टेंपरेचर यातील फरक लक्षणीय रित्या कमी झाला होता.

तात्पर्य

सहजयोग प्रणालीनुसार उजव्या बाजूच्या सिपथॅटिकच्या अतिक्रियाशीलतेमुळे हाय ब्लड प्रेशरचा त्रास होतो. हे असंतुलन सुधारण्यासाठी सहजयोग ध्यान धारणेचा उपयोग होतो. त्याचप्रमाणे दम्याला कारणीभूत होणारे आकुंचन सैल करण्यासाठीही सहजयोगाचा उपयोग होतो.

या दोनही परिस्थितीत सहजयोग प्रॅक्टिसमुळे लक्षणीय वैद्यकीय फायदे झाल्याचे आमच्या प्रयोगाचे रिझल्ट दर्शवितात. विशिष्ट हेतू असलेल्या या दोनही ट्रीटमेंट्स ग्रुपमधील पेशंटना सर्व औषधोपचार सोडणे शक्य झाले आणि अजूनही त्यांच्यात वैद्यकीय सुधारणा होत आहे.

सहजयोग प्रणाली ही (प्रायोगिक अंदाज) प्रयोगशिलतेचा उत्पादनक्षम स्रोत आहे आणि यापुढील संशोधनाचे निश्चित स्वागतच होईल, कारण आमच्यामते ते अत्यावश्यकच आहे.

The implication for health care also merit Careful Consideration-

संदर्भ ग्रंथ

1. Shri Mataji Nirmala Devi. Sahaja Yoga and its practice, The Life Eternal Trust Publishers, New Delhi.
2. Kalbermatten G de (1979). The Advent. The Life Eternal Trust, Publishers, Bombay.
3. Mahajan Y. The Ascent. Published by Myoga centre, 47 friends Colony-New Delhi-65.
4. Rai u.c., Sethis., S. H. Singh. Some Effects of Sahaj Yoga and its role in the prevention of Stress disorders. Journal Int. Med. Sciences pp 19-23/3/1988
5. D. K. Chugh Effects of Sahaj Yoga practice on patients of psychomatic Diseases. Thesis submitted in 1987 to University of Delhi, India. ❀❀❀



मानसिक तणाव : उपचार



(लेखक : उशा राय)

वैद्यकशास्त्रामधील अलिकडील संशोधनातून असे दिसून आले आहे की भावनिक ताणतणाव व काळजी करण्याचा प्रवृत्ति यांचा हृदयावर दाब पडतो व त्यावर नियंत्रण न राहिल्यास अचानक मृत्यू ओढवण्याची शक्यता असते. प्रॅक्टिस करणाऱ्या डॉक्टरांना पूर्वीपासूनच शंका होती की बरेच दिवस चाललेल्या वादग्रस संबंधामधील क्षुल्लक कारणावरून चिघळलेले संबंध व मानसिक तणाव यांच्यामुळेही रक्तदाब वाढतो व त्यापश्चात् मेंदूमधेही रक्तस्त्राव इ. गंभीर परिस्थिति येते. याप्रकारच्या रूग्णाईतांवर झोपेची व गुंगीची औषधे, त्यांची संवय लागण्याची व इतर परिणाम (लक्षणे) होण्याची शक्यता गृहीत असूनही, वापर केला जातो कारण रक्तदाब व मानसिक संतुलन सांभाळण्यासाठी दुसरी औषधे नसतात.

लेडि हार्डिज मधील फिजियॉलॉजी विभाग व सुचेता कृपलानी हॉस्पिटल यांच्या संयुक्तिक प्रयत्नातून केलेल्या विस्तृत शास्त्रोक्त संशोधनातून आतां हे सिध्द झाले आहे की सहजयोगामुळे मानवाच्या शाररिक तन्दुरूस्तीवर आणि ताणतणांमुळे उत्प होणाऱ्या व्याधींवर नियंत्रण केले जाते.

आंतरराष्ट्रीय वैद्यकशास्त्र संस्थेच्या जर्नलमध्ये प्रसिध्द झालेल्या या अभ्यासाच्या माहितीवरून ही दिसते की सहजयोग फक्त काही आठवडे नियमित केल्यावरही मानसिक तणाव कमी होतात आणि त्या रोग्यांना सामान्य जीवन मिळवतां येते.

सुचेता कृपलानी हॉस्पिटलमधील फिजिऑलॉजी विभागाचे प्रमुख आणि अतिरिक्त मेडिकल अधीक्षक डॉ. उमेशचंद्र राय, ज्यांच्या देखरेखीखाली डॉक्टरमंडळीनी हा अभ्यास केला, असे म्हणतात. "अतिरेक झालेल्या ताण-

तणाव कमी करण्यासाठी औषधांचा फार काळ उपयोग होत नाही. या तणावग्रस्त मानसिक स्थितीमुळे शरीराच्या आरोग्याला होणारा त्रास कमी करण्यासाठी ध्यान, स्वयंसूचना इ. अनेक तंत्रांचा उपयोग केला जातो. पण प्रत्यक्षांत हा तणाव कसा कमी होतो यावर शास्त्रीय संशोधन फार कमी केले गेले आहे."

अलीकडे डॉ. राय यांनी डॉ. एस्. सेठी व डॉ. एस्. एच्. सिंग यांच्याबरोबर संशोधन करून हे सिध्द केले आहे की सहजयोगामुळे कुंडलिनी जागृत होते आणि योगीमुनीनी सांगितल्याप्रमाणे त्या व्यक्तिला तळहातांवर एक प्रस थंडावा जाणवतो आणि व्यक्ति एक निश्चित शांत स्थितीचा अनुभव घेऊं शकतो.

सुप्त अवस्थेमध्ये ही कुण्डलिनी पाठीच्या कण्याच्या शेवटी असलेल्या त्रिकोणाकृति हाडामधे साडेतीन वेदोळी घालून अधोमुख स्थितीमध्ये असते. सहजयोग ध्यान केल्यावर ही कुण्डलिनी शक्ति जागृत होऊन वर येते आणि टाळूवरील शुध्द जाणीवरून शिवतत्त्वाशी एकरूप होते आणि आत्मसाक्षात्काराची अनुभूति येते.

या संशोधनाच्या सिध्द अभ्यासानंतर फिजिऑलॉजी विभाग Defence Institute of Physiology And Applied Science च्या सहभागाने पेशन्टस्वर या पध्दतीचा उपयोग केला आणि या पध्दतीमुळे पेशन्टसना औषधांचा खूप डोस पुरला हे दिसून आले. सहजयोगाने नर्व्हस सिस्टिमवर होणारे परिणाम कॉम्प्यूटरवर EEC काढून Defence Institute मध्ये रेकॉर्ड केले. आतां यांचा पुढील अभ्यास करून वर्षभरांत Epilepsy च्या केसेसमध्येही सहजयोगाचा फायदा होईल आशी आशा आहे.

चैतन्य लहरी

वर उल्लेखलेल्या संशोधनामध्ये जे वैद्यक संस्थांच्या मासिकांमधून प्रसिध्द झाले आहे. ३५ ते ५० वयामधील २० पेशन्ट्सवर हे प्रयोग केले गेले. त्यांतील १० पेशन्ट्स असे होते की त्यांनी पूर्वी कसल्याही योग-ध्यान वगैरे पध्दतीचा अनुभव घेतला होता. हे सर्व लोक हृदयविकाराने ग्रस्त झालेले व डॉक्टर्सकडून औषधोपचार होत असणारे होते. या लोकांना विभागांतील सहजयोग करत असलेल्या लोकांनी दोन दिवस सहजयोगाची सर्व माहिती पुरवली आणि त्यानंतर बारा. आठवडे त्यांच्या कडून रोज २० मिनिटे ध्यान करून घेतले.

या सर्व कालामध्ये या लोकांचे ब्लड-प्रेसर, हार्ट-रेट, रक्तामधील Lactic Acid, लघवांमधील VMA अंश, Galvanic Skin Resistance (GSR) ह्या टेस्ट्स नियमित व ठराविक प्रकारे केल्या गेल्या. VMA टेस्टमध्ये Andrenalin या द्रव्याचा अंक मोजतात. (याच्यांत वाढ झाली की BP चा त्रास होतो) GSR टेस्टमध्ये व्यक्ति काळजीग्रस्त आहे की निवांत आहे हे कळते. कमी अंक मेंदूची स्थिती जास्त विचारग्रस्त आहे हे दाखवतो. तसेच काळजी जास्त असेल तर Lactic Acid चे प्रमाण जास्त होते. या सर्व टेस्ट्समधून खालील गोष्टी दिसून आल्या.

- १) Diastolic आणि Systolic बी. पी. १२ आतड्ययामध्ये खूप कमी झाले.
- २) Andrenalin चे प्रमाण कमी झाले.
- ३) GSR टेस्टचा अंक बराच वाढला आधी ४३.९ होता तो ६४.७ झाला.
- ४) Lactic Acid चे प्रमाण २३ पासून १३ पर्यंत आले.

Skin Resistance मधील बदल घाम गाळणाऱ्या ग्रंथीच्या कार्याचे द्योतक असतात आणि या कार्याचा संबंध सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमबरोबर असतो. वरील संशोधनातून आलेला निष्कर्ष असा आहे की "घाम गाळणाऱ्या ग्रंथीचे नियंत्रण थेट मेंदूमधील भागाबरोबर (Hypothalamus and cevebval cortex) असतो ज्याच्याद्वारे व्यक्तीच्या जागृतावस्थेचे

(Awareness) मोजनाप कळू शकते. या भागांवर होणाऱ्या हालचालीचा परिणाम व्यक्तीच्या जागृतावस्थेवर दिसतो." अर्थातच या ग्रंथीच्या कार्यामध्ये होणारे बदल व्यक्तीच्या जागृतावस्थेच्या स्थितीवर परिणाम करतात; तसेच त्याच्या मनावरचा तणाव किंवा निवांत अवस्था ही परिस्थिती दर्शवतात. या सर्व संशोधनातून हे दिसते की सहजयोगाने कुण्डलिनी जागृत होऊन वर आल्यावर निर्विचार चेतनावस्था प्राप्त होते आणि माणूस तणावमुक्त व शांत स्थिती मिळवतो. वरील संशोधनामध्ये अभ्यासाही निवडलेल्या १० पेशन्टबरोबरच त्याच दयाचे आणखी १० इतर सहजयोग आधीपासूनच करत असलेले लोक घेऊन त्यांच्याही वरील सर्व टेस्ट्स बरोबरच घेतल्या आणि त्यामध्येही वरच्यासारखेच परिणाम दिसून आले.

त्याचप्रमाणे रक्तातील Lactic Acid चे प्रमाण तणावग्रस्त किंवा काळजी वाढल्यावर जास्त होते. सहजयोगामुळे हे प्रमाण निश्चित कमी होते आणि त्यामुळे Andrenalin द्रव्याची निर्मिती कमी होते व रक्तदाब नियंत्रित होतो.

वरील प्रयोगामधील पेशन्ट्स व सहजयोगी यांच्या मानसिकतेवर आणि आरोग्यावरही चांगले परिणाम दिसून आले. कारण तणावग्रस्त स्थितीमध्ये सिंपथेटिक सिस्टिमवर जास्त कार्यामुळे दबाव येतो आणि सहजयोगाने ह्या सिस्टिमला विश्रांति मिळून सुधारणा होते.

डॉ. दीपक कुमार झुग आणि डॉ. संदीप सेठी या दोन डॉक्टर्सनी वरील अभ्यास करून खालील निबंध प्रसिध्द केले आहेत.

1) Effects of Sahaja Yoga Practice on Patients of Psychosomatic Disease.

2) Psysiological Effects of Kunalini Awakening by Sahaja Yoga



चक्रांची माहिती



अंक क्र. ३ वरून पुढे

स्वाधिष्ठान चक्र

मध्य :

१) चक्राला लहरी द्या. डावा हात मातार्जीच्या फोटोकडे व उजवा हात मागे - मध्य कणाच्या सुरुवातीवर - माकड हाडावर - समोर - माकड हाडावर.

मंत्र :

२) 'ब्रह्मदेव - सरस्वती' चा मंत्र म्हणा.

३) आवाहन : प. पू. मातार्जींना सर्जनशीलतेबद्दल आवाहन करा.

४) मिठाच्या पाण्यात पाय ठेवा.

(डाव्या बाजू करिता गरम पाणी, उजव्या बाजू करिता थंड पाणी)

५) विचार करण्याची वृत्ती घालवा.

परमेश्वरी 'नव निर्मिती व ज्ञान याचा उदय होऊ द्या'

६) नेहमी समतोल विचार करित चला.

७) मागील बाजूवर मालीश करा - डाव्या बाजूचा त्रास असेल तर

डावी बाजू :

१) वरील प्रमाणे

२) डाव्या बाजूस लहरी द्या.

मंत्र :

३) 'निर्मल - विद्या - शुद्ध - विद्या' यांचा मंत्र म्हणा.

४) आवाहन : मातार्जी आपल्या कृपेत मी एक शक्तिशाली तंत्र वा परमेश्वराची वागण्याची पद्धती बदल

ज्ञानी आहे.

५) पूर्वीच्या सर्व ध्यानांच्या पद्धती बंद करा. (ट्रान्स / मध्यम)

अ) दृष्टीआड असणाऱ्या वस्तु पाहण्याची शक्ती.

ब) दृष्टीआड असणाऱ्या वस्तु ऐकण्याची शक्ती.

क) आत्मीक / मानसीक वगैरे

६) मानसीक वा मनोविकारीक - पद्धती मानसीक दुर्बलता हळूहळू औषध बंद करा.

७) जी पुस्तके, टेप्स, वगैरे - व्हाईट चैतन्य लहरी देतात त्या बंद करा. शुद्ध ज्ञान - ज्या पासून थंड लहरी येतात तेच देतात.

८) डाव्या बाजूची बाधा - म्हणजे भूत बाधा. आपल्या विचारावर त्याचा परिणाम होतो वा तुमच्या चक्रावर - तुमची शुद्धता - सुक्ष्मता बिघडवते.

ती खालील उपायाने घालविता येते.

अ) 'मटका' उतरविणे.

ब) जोडे - पट्टी

क) गाठी बांधून - जाळणे

ड) कागद लिहून - जाळणे

इ) मेणबत्ती उपचार

ई) चक्रावर योग्य ते उपाय

सावधानता राखा. ती बाधा दूर होण्यास वेळ लागेल. परंतु कुंडलिनी व ब्रह्मशक्ती त्यांचा नाश करेल यावर विश्वास ठेवा.

९) मेणबत्तीचा उपचार करा - अग्नी त्याचा नाश करेल.

चैतन्य लहरी

डाव्या स्वाधिष्ठानवर नाश करेल - जर ती बाधा दुसऱ्या चक्रावर गेली तर मेणबत्ती तिकडे फिरवा. मेणबत्तीचा उपचार करा. साधकाचा हात जमिनीवर ठेवा. त्यामुळे पृथ्वी तत्व देखील नकारात्मक विचारांचा नाश करेल.

उजवे - स्वाधिष्ठान :

१) मध्य - स्वाधिष्ठाना प्रमाणे

मंत्र :

२) 'ब्रह्मदेव - सरस्वतीचा' मंत्र म्हणा.

३) आवाहन : माताजीना 'आपणच कर्त्या, करवित्या व भोकत्या आहात' असे आवाहन करा.

४) उजव्या चक्रास लहरी द्या.

५) विचार करणे, योजना वा नियोजन करणे बंद करा. नेहमी -माताजी आपणच करता - मी काहीच करीत नाही असे म्हणा.

६) पुस्तकी पांडित्य बंद करा. चिकित्सा वा बुद्धीचा वापर करू नका.

७) 'निर्विचार- जाणिव' - आपली वैचरीक - शक्ति दूर करेल. त्याकरीता - निर्विचारता हवी.

८) डावी बाजू १०८ वेळा उचलून उजव्या बाजूवर टाका. व चंद्राचा मंत्र म्हणा. महासरस्वतीची कृपा उजव्या बाजूस आणा.

जादा काम करण्याची 'प्रवृत्ती' कमी करा.

दररोज उजवी बाजू बरी होण्याकरीता थोडी विश्रांती घ्या.

९) उजवी बाजू उद्युक्त करण्याकरीता पूजा, भजन वगैरे म्हणत चला. त्यामुळे स्वाधिष्ठानाचे संतुलन साधेल.

१०) जेव्हा उजवे स्वाधिष्ठान व उजवी नाभी व यकृत यांचा बिघडण्याबद्दल संबंध असेल तर जादा साखर घ्या - थंड अन्न घ्या - थंड पाण्याची अंघोळ करा, यकृतावर बर्फ ठेवा - म्हणजे उष्णता कमी होईल. यकृत व शरीर - थंड होईल.

११) पाणी तत्व देखील उपयोगी पडेल.

डाव्या बाजूस - उष्ण पाणी घ्या.

उजव्या बाजूस - थंड पाणी घ्या.

त्यामुळे बाधा बंद / दूर होतील.

नाभी - चक्र

मध्य :

मंत्र :

१) विष्णु - लक्ष्मीचा मंत्र म्हणा.

२) आवाहन : माताजी मला समाधानी बनवा.

३) चक्रावर - मध्य व डाव्या बाजूवर व कमरेवर बेंबीवर - चैतन्य लहरी द्या.

४) मिठाच्या पाण्याचा उपचार करा. या चक्रावर पाण्याचा चांगला परिणाम होतो. ह्या चक्रावर जर बाधा असेल तर वरील उपचार करणे.

५) या उपर नाभी चक्रावर अग्नीचा देखील उपयोग होतो, म्हणून आपण अग्नी हवनाकरीता वापरतो. त्यामुळे त्या चक्रावरच्या बाधा जळून जातात व साधकाचे नाभी चक्र स्वच्छ होईल.

६) जेवण व त्याचे प्रकार यावरची अभिलाषा कमी करा. तसेच विशिष्ट प्रकारचे अन्न वा दुसरे जेवण कसे मिळेल. त्याचा विचार करू नका. साधा संतुलित आहार घ्या. आपल्या आवडत्या जेवण्याचा हव्यास धरू नका वा त्या करीता प्रयत्न वा उत्कट इच्छा करू नका.

७) बाजारातील औषधे हळूहळू कमी करा - जर आवश्यक असेल तरच चालू राहू द्या.

८) जेवण वा पाणी चैतन्य - लहरी देऊनच घेणे.

९) पाठ व पोटाचा मध्य भाग - चोळा - (जर डाव्या नाभीला पक्कड असेल तर)

१०) तुमची शरीर प्रकृती चांगली दिसावी एवढे अन्न घ्या. अंग बारीक करणे वगैरे नवी पद्धत अवलंबू नका. तसेच अति - स्थूल असता उपयोगी नाही. सर्व गोष्टीचे संतुलन ठेवा - व समाधानी रहा.

डावी बाजू :

१) वरील प्रमाणे

मंत्र :

२) गृहलक्ष्मीचा मंत्र म्हणा.

३) आवाहन : माताजी आपल्या कृपेत मी समाधानी आहे. माताजी आपल्या कृपेत मी शांत आहे. माताजी आपल्या कृपेत मी उदार आहे.

४) डाय्या बाजूला चैतन्य - लहरी घा.

५) जीवन - समाधानी वृत्ती वाढवा, तक्रार करू नका. अडथळे आले तर सहन करा. (गृहलक्ष्मीचे वैशिष्ट्य आहे.)

६) आपल्यांत मांगल्य व उदारता वाढवा. वस्तु देण्यात आनंदाचा गुणधर्म असतो. कंजुष होऊ नका.

७) पती - पत्निचे नाते कायम ठेवा. पती हा थोडा चलाख, थोडा सुदृढ व थोडा अधिकारी वाणीचा हवा. पत्नि थोडी शांत व हळुवार हवी. तिने गृहलक्ष्मीची शक्ती आत्मसात करावी.

८) साधकाने जेवणाबाबत - उन्मत्तता दाखवू नये. भरभर खाणे, घाई घाईत कार्य करणे, विश्रांती न घेणे तसे केल्याने त्याच्या स्वादु पिंडावर परिणाम होतो. त्यामुळे - त्याच्या पचनाच्या कार्यावरील नियंत्रण जाते व त्यास आजार जडतो.

९) शिले वा उरलेले अन्न खाऊ नये. फार न शिजवलेल्या भाज्या खाऊ नये. अन्न चांगले चावूनच खावे.

१०) जेवतांना मिठाचे प्रमाण हळू हळू वाढवावे - जर तुमचे अडथळे डावीकडचे असतील तर.

११) साधारण गरम पाण्याचा उपचार पाय बुडवण्यात करावा.

१२) जर शरीर जास्त वजनाचे असेल तर दिवसातून ३ लिंबांचे ३ वेळा सरबत घ्यावे.

१३) यकृत थंड असेल तर (अलर्जी असणे, जास्त ताण असणे - कोरडी त्वचा - असे प्रकार असणे)

१/४ चमचा गेरू + १ चमचा मध - गरम पाण्यात दिवसातून ३ वेळा घेणे.

उजवे नाभीचक्र :

मंत्र :

१) राज लक्ष्मीचा मंत्र म्हणा.

२) आवाहन : माझी आर्थिक - कौटुंबिक समस्या दूर करा.

३) चक्राचा उजव्या बाजूस चैतन्य लहरी धाव्यात. तसेच यकृताला चैतन्य लहरी धाव्यात. यकृतातील उष्णता दूर करा.

(यकृत जर गरम झाले तर उजव्या स्वाधिष्ठानात देखील बिघड असतो.)

४) पायाखाली थंड पाणी घ्या.

५) थंड वाटेल असे जेवण व पेय घ्या. हळू हळू जेवणांत साखरेचे प्रमाण वाढवा. मसाले पदार्थ सेवन करणे बंद करा. तेलकट, तुपकट, दुधाचे प्रकार यकृतावर परिणाम करतात. लिव्ह - ५२, कोकमचा चहा, आल्याचा चहा, दही, ताजी फळे, भाजीपाला नेहमी सेवन करा.

फार पीष्टिक आहार घेऊ नका - कर्बयुक्त व आल्हाददायक जेवण घेत चला.

मिठ एकदम बंद करू नका. पण साखरेचे प्रमाण वाढवा.

६) पैसा, काम व वस्तुबद्दल काळजी करू नका व दुसऱ्यांना लुबाडणे वा गैरव्यवहार करणे वा पैसे मिळविणे सोडून घ्या. परमेश्वर तुमच्यावर नजर ठेवून आहे इकडे लक्ष घ्या.

७) भौतिक सुख मिळण्याकडे जेव्हा लक्ष जाईल तेव्हा आत्मा अलिप्त होतो व आनंद लोप पावतो. हळूहळू आल्याकडे लक्ष घ्या व तो शुद्ध करा म्हणजे अडथळे दूर होतात. यकृत चांगले होते व आनंद उद्भवतो.

यकृताची समस्या म्हणजेच लक्ष्याची समस्या होय.

(क्रमशः)

