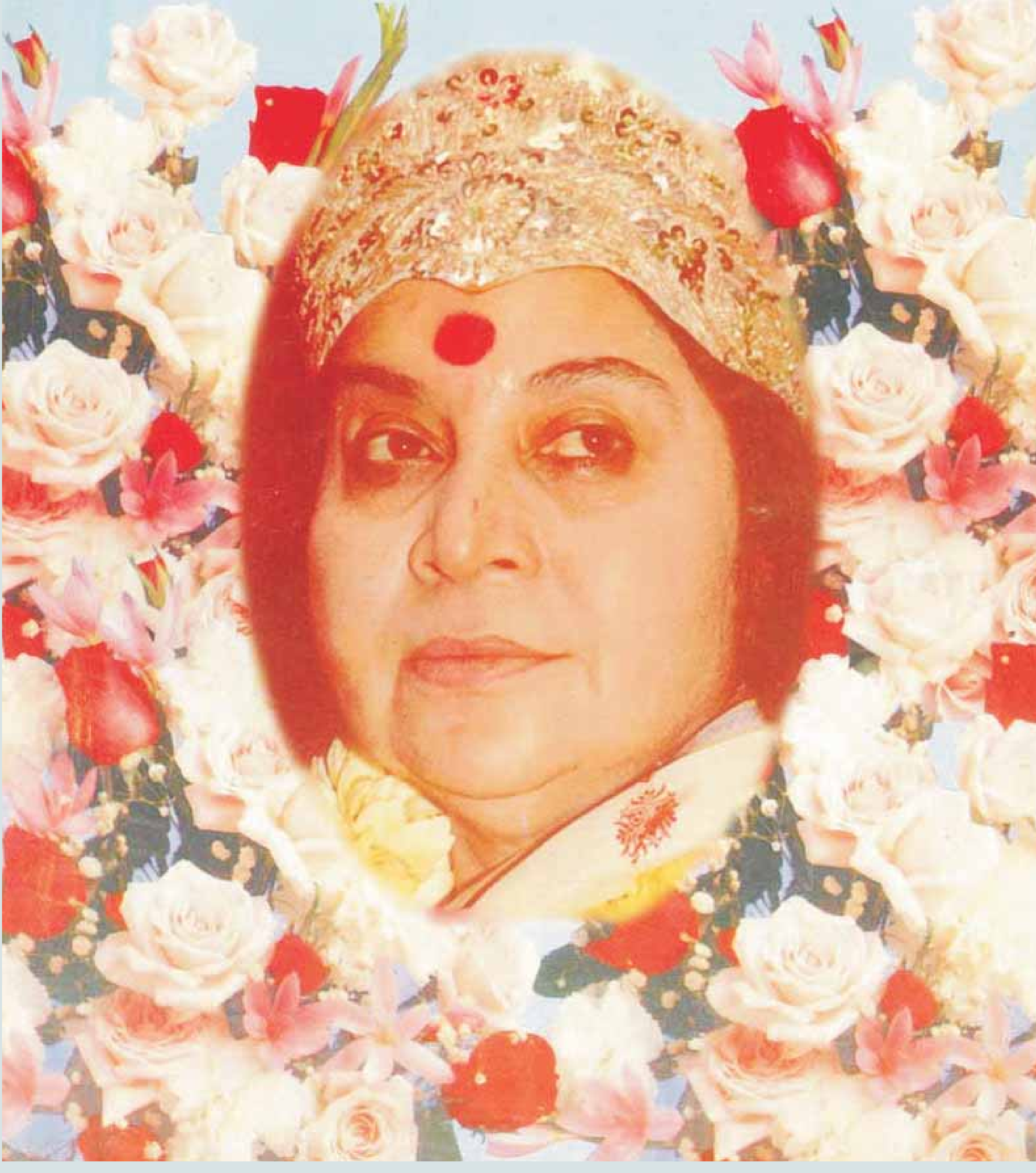
चैतन्य लहरी

अंक क्र. ७, ८

जुलै-ऑगस्ट ९९



※ अनुक्रमणिका ※

अनु क्र.		पान नं.
१)	पुजेसंबंधी श्रीमाताजींचा उपदेश	२
२)	सार्वजनिक कार्यक्रम– रॉयल अलबर्ट हॉल, लंडन, ५ जुलै'९८ - भाषणाचा सारांश	३
३)	फॉलो-अप प्रोग्रॅम, लंडन, ६ जुलै'९८	७
४)	स्वर्गीय संगीत - संगीतामधून ध्यान धारणेचा अभिनव उपक्रम	१०
५)	प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचा उपदेश सांगली, १ जाने. ९०	१२
६)	महिला संचलित सेमिनार पुणे - ९९	१४
७)	महिला संचलित सेमिनार पुणे-९९ श्री योगी महाजन भाषण	१६
८)	महिला संचलित सेमिनार पुणे-९९ पुण्याचे जिल्हाधिकारी विजयकुमार गौतम यांचे भाषण	१८
९)	सहज समाचार	१९
१०)	श्रीकृष्ण पुजा (सारांश) कबेला ऑगस्ट ९५	२०
११)	चक्रांची स्वच्छता कशी ठेवायची	२३

पूजेसंबंधी प. पू. श्रीमाताजींचा उपदेश

......"मी आदिशक्ती आहे असे मानून माझी पूजा करता तेव्हा तुम्हाला त्याचे अधिकच प्रत्यंतर येते. पूजेमध्ये माझ्या चक्रांमधील देव-देवता खूप प्रसन्न होतात आणि त्यांच्यामधून चैतन्य-लहरी मोठ्या प्रमाणावर पसरू लागतात. त्याचाच परिणाम म्हणून तुम्ही त्या चैतन्याच्या अमृतामध्ये न्हाऊन निघता व उच्च स्थितीवर येता. या चैतन्य-लहरी शोषून घेण्याची तुमची क्षमता कमी पडते तेव्हा त्या स्थितीमधें तुम्ही फार काळ राहू शकत नाही. यासाठीच ध्यानात तुम्हाला मिळणारी निर्विचारावस्था बळकट बनली पाहिजे.

सहजयोग सुरू झाल्यावर चार-पाच वर्षे मी पूजा करायला परवानगी देत नव्हते. पण नंतर पूजेमधून मिळणाऱ्या चैतन्याचा सहजयोग्यांना खूप फायदा होतो हे त्यांनाच समजू लागले. सुरूवातीला पूजा कशी करायची, त्यासाठी प्लास्टिकची उपकरणे न वापरता धातूची, विशेषतः चांदीची उपकरणे वापरावी इ. गोष्टी मी समजावून देत असे. अशा उपकरणांमध्ये चैतन्य असते म्हणून ती वापरणे जरूर आहे. पूजेबद्दलच्या सर्व तयारीला खूप महत्त्व देऊन पूर्ण समर्पित भावनेने व काळजीपूर्वक पूजा करणे हे फार महत्त्वाचे आहे हे सर्वांना लक्षात ठेवायला हवे. त्याशिवाय पूजेचा फायदा होत नाही.

पूजेच्या वेळी तुमचे मन पूर्णपणे तल्लीन झाले म्हणजे तुम्ही त्याचे फायदे मिळवू शकता. त्यासाठी मन व बुद्धीचे व्यापार बंद ठेऊन पूर्ण खुल्या हृदयांतून पूजेला बसले पाहिजे. शुद्ध इच्छा व पूर्ण आर्तता बाळगून तुम्ही प्रार्थना करावी की 'माँ, हमारे अंदर ऐसा रंग भर दो जो कभी न उतरे' ही हृदयापासूनची आर्तता व शुद्ध इच्छा पूजेमध्ये सतत बाळगल्यास तुम्हाला त्या परमचैतन्याचे आशीर्वाद सदैव मिळत राहतील."......

(गणपती-पुळे १९९०)

※ ※ ※

सार्वजनिक कार्यक्रम

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भाषण (सारांश)

रॉयल अलबर्ट हॉल : लंडन : ५ जुलै '९८

सत्याच्या शोधात असलेल्या सर्व साधकांना माझा नमस्कार. आजकाल अनेक मार्गाने लोक सत्य जाणण्याच्या मागे लागतात. पुस्तके, ग्रंथ, व्याख्याने यामधूनही हा प्रयत्न चालत असतो. पण सध्याच्या काळाला मी लास्ट जजमेंटचा समय म्हणते कारण आजपर्यंत मानवाला उन्नतीची दिशा न सापडल्यामुळे सत्याची अनुभूति मिळाली नव्हती आणि ती वेळ आता आली आहे. अनेक प्रेषितांनी आणि अध्यात्मिक ग्रंथांमधून या शतकाअखेर ही घटना होणार आहे असे भाकित पूर्वीपासून करून ठेवले आहे. रशियामध्ये मी गेले होते तेव्हा तेथील एका शास्त्रज्ञाने मी जे म्हणते त्याची प्रचिती शास्त्रीय व गणिती प्रयोगांमधून सिद्ध होत असल्याचे मला सांगितले. त्याने ते सर्व एका पुस्तकात प्रकाशितही केले आहे. आपल्या पुरातन ग्रंथांमधून सांगितलेल्या गोष्टी गूढ असल्यामुळे लोकांना त्या समजत नव्हत्या आणि काही स्वार्थी लोकांनी त्याचा चुकीचा अर्थ लावून लोकांना नीट मार्गदर्शन केले नाही. म्हणून हे सर्व व्यवहारात योग्य नाही, त्याचा काही उपयोग नाही अशा भ्रमात लोक पडले. पण त्याची जेव्हा प्रत्यक्ष प्रचिती होऊ लागते तेव्हाच त्याला सत्य म्हणून मान्यता मिळते. पण शास्त्रज्ञांनी त्याला मान्यता दिली की आजकालच्या जगात ते सिद्ध झाल्याचे समजतात. आता शास्त्राला नीतीचा संदर्भ नाही असे मानतात, शास्त्रामधून निर्माण झालेल्या गोष्टी– ॲटम बॉम्ब इ– विनाशकारक असतात. पण परमेश्वरी शक्तीबाबत शास्त्रीय दृष्टिकोन ठेवला तर ते शास्त्र परिपूर्ण होते. त्यांच्यात शंका रहात नाही. सहजयोगाचे शास्त्रही प्रत्येकजण स्वतःला पडताळा घेऊन पाहू शकतो.

आता सहजयोग केल्यावर सर्व आजाद बरे होतात हे पुस्कळ डॉक्टरांनी प्रत्यक्ष पाहिले आहें. त्यात इंग्रज डॉक्टरही आहेत. तसेच अनेक वाईट सवयी चुटकीसारख्या सुटतात हेहि पाहिले आहे. आणि त्यासाठी पैसे मोजावे लागत नाहीत याची पण त्यांना खात्री झाली आहे. हा कुण्डलिनी शक्तीचा चमत्कार आहे. कुण्डलिनीचे ज्ञान पुरातन काळी सर्व जगाला ठाऊक होते. स्वीडन, फिनलँड, युक्रेन अशा अनेक देशात कुण्डलिनी व चक्रांची चित्रे व पेन्टिंग्ज मी पाहिली आहेत. कोलंबियातसुद्धा कुण्डलिनीवर आधारित शिल्पकृती आहेत. बोलिव्हियातील लोकांनाही कुण्डलिनीची माहिती आहे पण ती कशी जागृत करायची याची माहिती नाही पण आता तिथेच आठ-दहा हजार सहजयोगी आहेत. म्हणून हा उन्नतीचा अखेरचा टप्पा आहे असे मी म्हणते आणि या उद्धारासाठी तुम्हाला काहीही पैसे द्यावे लागणार नाहीत, त्यासाठी पैसे उकळणाऱ्या भोंदू लोकांकडे तुम्हाला जायची जरूर नाही.

तुम्हाला आत्मसाक्षात्काराची खरोखर इच्छा असेल तर त्याचा अनुभव घेणे ही अगदी सोपी गोष्ट आहे. त्याचबरोबर मानवी जीवनातील ती एक आवश्यक व उत्युच्च स्थिति आहे. ही अनुभूती प्रत्यक्ष जाणल्यावर कुण्डलिनीबद्दल वर्णन केलेल्या सर्व गोष्टी बरोबर असल्याचे तुम्हाला पटेल. मनाने विचार करण्याच्या सवयीमुळे बौद्धिक पातळीवर हे समजत नाही म्हणून वर सांगितलेल्या शास्त्रज्ञाच्या प्रयत्नांचे मला कौतुक वाटते, तो म्हणतो की सत्य जाणण्यासाठी तुम्हाला 'शून्य' (Vaccum) स्थितीला यायला हवे, त्यालाच जागृत निर्विचारस्थिती म्हणता येईल. त्यानंतरच तुम्ही सत्य जाणू शकता. त्याची अनुभूती समजू शकता. विचार हा क्षणोक्षणी आपण बाहेरच्या वस्तूंबद्दल प्रतिक्रिया करत असल्याने निर्माण होतो. मनात विचारांची ही आंदोलने सतत येत राहतात. आणि त्यांतूनच जीवनातील अनेक प्रश्न, आजार वगैरे होत राहतात. आजकालच्या आपल्या जीवनप्रणालीमध्ये हे जास्तच झाले आहे. शिवाय मनाकडून योग्य-अयोग्य या गोष्टी समजत नाहीत. उदा.

हिटलरने इतके अन्याय केले पण त्याच्यात काही चुकतो आहोत असे त्याला कधीच वाटले नाही किंवा पाप-पाप असे म्हणून पश्चात्ताप करण्यानेही काही मिळत नाही. हा विवेक फक्त आत्मप्रकाश मिळाल्यावरच जागृत होतो; मगच अयोग्य काय, हितकारक काय या गोष्टी जाणीवपूर्वक समजू लागतात. कारण हाताच्या बोटांवर त्याच्या संवेदना समजतात. कधी कधी या ज्ञानाचा अयोग्य हेतूंसाठी वापर केला गेल्यामुळे त्यामध्ये बिघाड आला आणि त्यातील सूक्ष्म अर्थ विसरला जातो व त्याची महानता कमी होते. हे ज्ञान मिळवण्यासाठी डोंगरखोऱ्यांत जाऊन खडतर त्रास घेण्याची जरूर नाही, तसेच या शरीररूपी मंदिराची प्रतिष्ठा न जपता दगड-मातीची मंदिरे उभारण्यात काय अर्थ? त्याची सार्थकता आत्मसाक्षात्कारांतच आहे. घरदार, कुटुंब, समाज यांपासून पळून जाणे म्हणजे बुद्धी गहाण टाकणे. . तसेच कर्मकांडी होण्यातही अर्थ नाही. कारण जे घटित व्हायचे आहे ते आतमधूनच होणारे असल्यामुळे बाह्य गोष्टी करून फायदा नाही. त्याला मूर्खपणाच म्हणावे लागेल.

परमेश्वराच्या सर्वव्यापी शक्तीला शास्त्रज्ञ Cosmic Energy म्हणतात. खरे तर या शक्तीचे स्वरूप प्रेमरूप आहे. ती प्रेमाची शक्ती आहे. ती अखंड विश्व व्यापून राहिली आहे. पण आजपर्यंत आपल्याला या शक्तीची संवेदना झाली नव्हती. पुराणग्रंथामध्ये यालाच परमचैतन्य असे म्हटले आहे. आजपर्यंत त्याची प्रत्यक्ष ओळख नव्हती पण आता शास्त्रज्ञांनी त्यांच्या शास्त्राद्वारे ते सिद्ध करून दिले आहे. ही शक्ती विचार करते, समजते व प्रेम करते. वर सांगितलेल्या शास्त्रज्ञाने माझ्या एका चित्राबद्दल मला प्रश्न विचारला; त्या चित्रांमध्ये माझ्या एका कार्यक्रमात भजनी मंडळी Sitting in the Heart of Universe हे भजन म्हणत असताना माझ्याभोवती प्रकाशाची अनेक हार्टस् दिसू लागल्याचा फोटो होता आणि हे कसे झाले असे त्याने मला विचारले. मी म्हटले ''मला माहीत आहे म्हणून त्यांनाही माहीत आहे.'' हे सारे त्या परमेश्वरी प्रेमशक्तीकडून होते. ही शक्ती तुमच्यावरही प्रेम करते आणि याक्षणी सुद्धा ती इथे आहे. तिची स्पंदने सतत चालू असतात. (Vibrations) आणि तीच शक्ती सर्व निर्माण करते. आईनस्टाइनेसुद्धा म्हटले होते की नवीन शोधाच्या कल्पना कुठूनतरी, बाहेरून, त्याच्या डोक्यात येतात. रशियातील अनेक शास्त्रज्ञ स्टेलिनच्या काळामध्ये विजनवासात बराच काळ डांबून ठेवले होते. आणि त्या दिवसांमध्ये ते अंतर्मुख होऊन स्वतःच्या सूक्ष्म अस्तित्वाकडे वळले. हा शास्त्रज्ञही त्यातलाच एक. अशी शास्त्रीय परिणती शास्त्रज्ञांकडूनच मिळाल्यावर मला आशा वाटते की सहजयोग असाच कसला तरी पंथ आहे असली चुकीची समजूत दूर होण्यास मदत होईल. तुम्ही हिंदू, मुसलमान, ख्रिश्चन कोणीही असा, सहजयोग ही जिवंत क्रिया असून ती तुम्हा सर्वांसाठी आहे. किंबहुना तो प्रत्येक माणसाचा जन्मसिद्ध अधिकार आहे.

एकदा ह्या शक्तीला अंकुर फुटला की तुम्ही त्याची वाढ करण्यासाठी मेहनत घेतली पाहिजे. आपल्याकडे अनेक प्रकारच्या सेवा संस्था असतात पण त्या लोकांनीही हे लक्षात घ्यायला हवे की दुसऱ्याला मदत करण्याची शक्ती आधी त्यांनी स्वतः मिळवली पाहिजे. पण तुम्ही नुसते माझ्या प्रोग्रामला आलात तर काय होणार? खरे तर इंग्लंड हे विश्वाचे हृदय आहे, मग त्यांनी आपल्या अध्यात्मिक उन्नतीबद्दल बेफिकीर राहून कसे चालेल? त्यांच्या या अनास्थेचे मला नवल वाटते; कदाचित आपण कोण आहोत हे त्यांना अजून कळले नसेल, त्यांच्यामध्ये पेरून ठेवलेल्या बीजाची त्यांना कल्पना व जाणीव नाही. त्याच्यावर या प्रेमशक्तीच्या पाण्याचे थोडे जरी सिंचन झाले तरी त्याला अंकुर फुटणार आहे आणि ती वरवर येऊन टाळूमधील ब्रह्मरंध्रातून बाहेर येणार आहे. इथे संस्कृत जाणणारे व त्याचेच काम करणारे लोकही आहेत पण त्यांनी कुण्डलिनीबद्दल अजून काहीच ऐकलेले वा वाचलेले नाही. याचे मला आश्चर्य वाटते. वर ते सांगू लागले तर वाद घालण्यात पटाईत. पोटात गेलेले अन्न कसे पचणार याच्याबद्दल तुम्ही वाद घालणार का? आणि पोटाला त्या वादातून काही समजणार आहे का? हे परमेश्वरी शक्तीचे कार्य तसेच आहे; ती जिवंत कार्य करते आणि ते उत्स्फूर्तपणे चालते. तुम्ही मानवजन्माला कसे आलात? म्हणून आता तुम्हाला आणखी वरच्या स्थितीला यायचे आहे. ख्रिस्त म्हणालेच होते की खडकावर पडलेले बी वाऱ्यावर उडून जाणार आणि सुपीक जमिनीवर

पडलेल्या बियांनाच अंकुर फुटणार! आपण जीवनातील भ्रामक गोष्टींच्या मागे मृगजळासारखे धावत राहणार का? म्हणून तुमच्यामधील बीजाला अंकुर फुटू दे, तसे झाले की तुम्ही सर्व जगच बदलून टाकाल. रशियामध्ये लक्षावधी लोकांनी सहजयोग घेतला, इटली, ऑस्ट्रियामध्येही तो पसरत आहे. इंग्लंडमध्ये अजून तो इतका पसरत नाही म्हणून इथले लीडरही चिंताग्रस्त आहेत. इंग्लंड हृदय असल्यामु इथून ते सगळीकडे सर्क्युलेट व्हायला हवे; तुमची वर्तमानपत्रे सगळीकडे जातात. अमेरिकेपेक्षा तुमचे साम्राज्य, तुमची राजेशाही सर्व जगाला जास्त माहीत आहे म्हणजे या देशाचे काहीतरी वैशिष्ट्य आहे म्हणून हे सर्व जगभर पसरते. मी इंग्लंडमध्ये अनेक वर्षे राहिलेली आहे. प्रत्येक शहरात गेलेली आहे पण होते काय तर लोक जागृति घेतात आणि नंतर सर्व विसरून जातात. तुम्ही अध्यात्मिक विषयाबद्दल खूप काही करायला समर्थ आहात. पण हे जे तुम्हाला मिळणार आहे किंवा मिळाले आहे ते अमूल्य आहे म्हणून ते मिळवायचा तुमचा अधिकार आणि मिळाल्यावर त्याची वाढ करण्याचा समजूतदारपणा तुम्ही दाखवला पाहिजे. मी इंग्लंडमध्ये प्रथम कार्य सुरू केले तेव्हा पहिले सहजयोग घेतलेले लोक दारुडे, नशा करणारे होते पण एका रात्रीत त्यांची ही व्यसने सुटली, ते लोक आता इथे हजर आहेत. आणखी इतर लोकांचे आजार बरे झाले आहेत. कितीतरी लोकांनी चमत्कार अनुभवले आहेत. इतके असूनही तुम्ह सहजयोग घेऊन त्यात उतरत का नाही? तुम्ही इथे जन्माला आलात यातही काही हेतू आहे हे समजून घ्या. इटली, ऑस्ट्रियासारख्या देशामध्ये हे झाले तर इथे का नाही होणार?

पण आता त्याला शास्त्रज्ञांनीसुद्धा सिद्ध करून दाखवले आहे; माझ्यामधून Cosmic Enery च वहात आहे हे त्यांना पटले आहे. इथल्या सहजयोग्यांनीही एक शास्त्र म्हणून नव्हे तर प्रत्यक्ष अनुभव आल्यामुळे तो स्वीकारला आहे म्हणून आता तुमच्या खऱ्या व्यक्तिमत्त्वाची ओळख करून घ्या; त्यातूनच सर्व मानवजातीचे कल्याण होणार आहे. पूर्वी अमेरिकेत सगळ्या गोष्टी पैशात मोजायची लोकांना सवय होती; मला तर पैसे घेऊन आत्मसाक्षात्कार द्या असे सांगण्यात यायचे. पण या गोष्टीची पैशात किंमत करणे अशक्य व अयोग्य आहे. आता त्यांच्या लक्षात आले आहे; कुण्डलिनी जागृत झाल्यानंतरच हे शक्य आहे. जसा हा माइक विद्युत प्रवाहाबरोबर जोडल्याशिवाय बेकार आहे तसे हे आहे. नंतरच आपण आत्मस्वरूप आहोत हे लक्षात येते आणि हेच सत्य आहे. त्या प्रकाशामध्ये मग तुम्हाला सर्व जाणवते, समजते आणि तुम्हाला स्वतःचे व जगाचे सर्व प्रश्न बरोबर समजतात. विशेष म्हणजे ही शक्ती तुमच्यामध्येच आहे पण हेच नेमके लोक समजून घ्यायला तयार नसतात. हे मिळवायची फक्त शुद्ध इच्छा तुम्हाला असली पाहिजे. आता रशियासारख्या देशातही हजारोंनी लोक सहजयोग घेतात. कदाचित् कम्युनिझमला कंटाळल्यामुळे लोक काहीतरी आतून शोधू लागले असावेत. म्हणूनच तर इतक्या थोड्या कालावधीत ते इतक्या गहनतेपर्यंत येऊ शकले असावेत; त्यांच्यात त्यांनी खूप प्रगती केली आहे. मलाच फक्त ते सरकार प्रवचनाला परवानगी देते.

आत्मसाक्षात्कारानंतर तुमचे सर्व भौतिक व मानसिक प्रश्न सुटतात. आता हा अल्झायमर रोग बघा; जे लोक दुसऱ्यांवर अती आक्रमकपणा गाजवतात त्यांचा छळ करतात त्यांच्या मेंदूमध्ये बिघाड होऊन हा आजार होतो. पण जीवनात एकदा आत्मसाक्षात्कारामधून तुम्ही आतमधून शांत झालात की असले आजार दूर पळतात. मग तुमची भौतिक गोष्टींची आसक्ती कमी होऊन दुसऱ्याबद्दल फक्त आत्मिक प्रेम वाटू लागते. आता तुर्कस्थानसारख्या देशातही दोन हजार सहजयोगी आहेत; त्यांच्या पंतप्रधानांची पत्नी माझ्याकडे जागृति घेण्यासाठी आली!

म्हणून हे विसावे शतक संपत असताना तुम्हाला माझी विनंती आहे की आणखी सामूहिक व्हा, तुमची सामूहिकता वृद्धिंगत करा. मला कधी कधी क्षुल्लक गोष्टींबद्दल, उदा– हा हॉल चांगला नाही, वगैरे कुरकुर ऐकू येते. पण त्याच्यात काही अर्थ नाही. कारण हे माणसाच्या आतमध्ये घटित होणारी गोष्ट आहे. त्याच्यामुळे तुमचे आरोग्य सुधारणार आहे व तुम्ही मनातून शांत, समाधानी व संतुलित अवस्थेला प्राप्त करून घेता; तुमच्या चेहऱ्यावर तजेला येतो; तुम्ही

दुसऱ्याबद्दल करुणायुक्त होऊन आनंदाने त्यांना मदत करता आणि समाजातील हेवे-दावे, मत्सर, मारामारी, सूड इ. हिंसक प्रवृत्ति नष्ट होतात. ही वेळ आता आली आहे व लास्ट जजमेंटचा समय आला आहे. जे प्रकाशात आले ते उन्नत होणार आहेत व जे विरोधात आहेत ते उघडे पडून विनाशाकडे जाणार आहेत. आपल्याला कुठे जायचे आहे हे तुमचे तुम्हालाच ठरवायचे आहे. तुम्ही एकदा आत्मा झालात की तुमच्यामध्ये सर्व परिवर्तन होईल. तुमच्या वाईट सवयी सुटतील; व्यसनमुक्तीसाठी संस्था बनवायची जरूरच राहणार नाही. आता फ्रेंच लोकही सहजात येत आहे व धूम्रपान, दारू, नशा या सर्व वाईट सवयी त्यांनी सहज सोडून टाकल्या आहेत. आम्हाला काही सांगण्याची जरूर पडली नाही. उजेड आल्यावर जसे सर्व काही दिसायला लागते तसे आत्मसाक्षात्काराचा प्रकाश मिळाल्यावर असल्या सवयी विनाशकारक असल्याचे आपोआप समजते. प्रेम, करुणा यांसारख्या विधायक भावना वाढीस लागतात. तसेच हे देशोदेशीचे लोक संगीत कसे उत्तम तऱ्हेने सादर करतात हेही पहा; अगदी थोड्या कालावधीत त्यांनी भारतीय शास्त्रीय संगीत आत्मसात केले हा चमत्कारच नाही का? नागपूरच्या आमच्या ॲकॅडमीत परकीय सहजयोगी संगीत शिकायला येतात आणि तीन-चार महिन्यांत शास्त्रीय संगीत म्हणू लागतात. एरवी हे अशक्य आहे. अशा अनेक कला तुम्ही सुप्त कलागुण जागृत झाल्यामुळे आत्मसात करू शकता आणि हे सर्व आपोआप, सहज घडून येते. त्याला वयाचे, काळाचे बंधन नसते. म्हणूनच स्वतःवर आत्मविश्वास ठेवा, त्याबाबतीत शंका वाटून घेऊ नका. त्यातूनच तुम्ही एक प्रेमळ जबाबदार, प्रगल्भ व्यक्तिमत्त्व बनता, तुम्ही दुसऱ्याचा अपमान चुकूनही करणार नाही, कुणाला त्रास देणार नाही. उलट दुसऱ्यांना मदत करण्याचा आनंद मिळवाल आणि सगळीकडे कार्यरत असणाऱ्या सामूहिकतेचा भाग बनाल. साऱ्या जगातून तुम्ही इथे एकत्र जमला आहात; असे सुंदर दृश्य, सुंदर कुटुंब दुसरीकडे कुठे बघायला मिळणार नाही.

आज मी तुम्हा सर्वांना आत्मसाक्षात्कार देणार आहेच. पण तुम्ही त्याचा आदर राखला पाहिजे. त्याच्या गहनतेत आले पाहिजे. अनेक संतांनी त्याबद्दल खूप लिहून ठेवले आहे. त्याचे वर्णन केले आहे. ''सहज समाधी लागो'' असे गुरू नानक म्हणत. भौतिकतेमध्ये काही अर्थ नाही. त्याच्यापासून आनंद, शांति मिळणार नाही. पण आत्मसाक्षात्कारानंतर तुम्ही प्रत्येक व्यक्तीपासून, गोष्टीमधून आनंदच मिळवता. उदा. कुठे चांगले फर्निचर पाहिले, फुले बघितली की तुम्ही त्याचा फक्त आनंद घेता आणि त्याच्याविषयी प्रतिक्रिया न करता निर्विचारतेत तो मिळवता. ही निर्विचारता म्हणजे आनंदाची एक जलधारा आहे. त्याचे शब्दांत आपण वर्णन करू शकत नाही पण आतमध्ये ती निश्चित जाणवते. त्यासाठीच तुम्ही आला आहा आणि ते घटित होण्याचा हा विशेष काळ आहे. त्यानंतर तुम्ही सामूहिक चेतनेमध्ये उतरता. स्वतःच्या आणि दुसऱ्यांच्या चक्रांवरचे त्रास तुम्हाला तुमच्या हातांच्या बोटांवर समजू लागतात; ते तुम्ही सुधारू शकता. ही शक्ती तुमच्यामध्ये जन्मापासून आलेली असते. फक्त ती चालू करण्याची सोपी पद्धत शिकायची आहे. ही शक्ती मातृस्वरूप आहे. तिला तुमची सर्व माहिती असते आणि तिचे तुमच्यावर अत्यंत प्रेम आहे. कुण्डलिनी शक्ती जागृत केली तर त्रास होतात या समजुती चुकीच्या आहेत. उलट तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार देण्यासाठी जन्माजन्मापासून ती उत्कंठ आहे. हे एकदा तुम्ही मिळवले की माणसांचे सर्व कौटुंबिक, सामाजिक, वैश्विक प्रश्न सुटणार आहेत आणि हे होण्याचीच ही वेळ आहे. मग भांडण-तंटे, मारामाऱ्या, हेवे-दावे संपून प्रेमाचे साम्राज्य होणार आहे. त्यानंतर तुम्ही त्याचा देखावा करण्याच्या प्रयत्नांत पडणार नाही, सामान्यांसारखेच पण उठून दिसणारे मानव व्हाल.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तुमचा मेंदू प्रकाशित येऊन कमळासारखा फुलतो. मग तुमचे सतत संरक्षण होते. तुम्हाला ते समजते. तुमचे रक्षण करणारे, सांभाळ करणारे हे परमचैतन्य तुम्ही सतत जाणाल; त्यालाच कुराणात 'रूह', बायबलमध्ये 'Cool breeze किंवा परमेश्वराची सर्वव्यापी प्रेमशक्ती' म्हणतात. म्हणून त्याच्यात तुम्हाला प्रगती करून गहनता मिळवायची आहे; त्यासाठी सतत आत्मपरीक्षण केले पाहिजे.

परमेश्वराचे सर्वांना अनंत आशीर्वाद

* * *

फॉलो-अप प्रोग्रॅम

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचा उपदेश(सारांश)

लंडन : ६ जुलै ९८

सर्व साधकमंडळींना माझा नमस्कार. तुम्हा सर्वांना सत्य म्हणजे काय हे आता समजले आहे. सत्य म्हणजे तुम्ही शरीर, मन, बुद्धि, भावना, अहंकार इ. नसून शुद्ध आत्मा आहात. याची प्रत्यक्ष अनुभूति मिळाल्यावर तुमचे चित्त आत्म्याकडून प्रकाशित होते. असे चित्त सर्वव्यापी शक्तीबरोबर संपर्क झाल्यामुळे अधिक सक्षम व शक्तीशाली बनते आणि जिथे ते चित्त लागेल तिथे कार्य घटित होते. ही स्थिति मिळवण्यासाठी तुम्हाला प्रथम आत्मसाक्षात्कार मिळाला पाहिजे, आत्मबोध झाला पाहिजे. त्यानंतर अशा माणसाचे व्यक्तिमत्व अंतर्बाह्य बदलून जाते व तो मानवी उच्च स्तरावर येतो, त्याला प्रेमाची शक्ती प्राप्त होते आणि तीच सर्व कार्य घडवून आणते. अशी माणसे अशक्य असलेली कार्येही पार पाडू शकतात. पण प्रथम आत्मसाक्षात्कारानंतर त्याच्यामधून तुम्ही प्रगल्भता मिळवणे फार जरूरीचे आहे. तसे नाही झाले तर या जागृतीचा काही उपयोग नाही. म्हणूनच खिस्त म्हणाले होते, You are sprouted but you are wasted. म्हणूनच मी काल सांगितले की तुम्ही जे मिळवले आहे त्याची महानता लक्षात घेऊन त्याचा आदर ठेवा व त्यामध्ये प्रगत व्हा. मगच ही प्रेमशक्ती कार्यशाली होते व तुम्हाला ती सर्वत्र जाणवते. ती शक्तीच तुमचे सर्व प्रश्न जगाचे सर्व प्रश्न सोडवणार आहे. ही शक्ती पंचमहाभूतांवरही कार्य करते, तीच तुमचा सांभाळ करते. तुम्हाला कार्यामध्ये मदत करते तसेच तुम्हाला मार्गदर्शन करते. विशेष म्हणजे तुमच्या कार्याबद्दलचा अहंकार तुम्हाला येत नाही. तुम्हाला कशाचा राग येत नाही. उदा. मी जेव्हा कुणाला भेटण्यासाठी जायचे मनात आणले की थोड्याच वेळात ती व्यक्तीच मला भेटायला माझ्यासमोर येते. म्हणजे आपण त्या सर्वव्यापी शक्तीचे अविभाज्य अंशच बनल्यामुळे कार्य होत राहते. ही नुसती मानसिक श्रद्धा वा भावना नसून तो प्रत्यक्ष अनुभव असतो. सहजयोग्यांच्या कार्यक्रमामध्ये आवश्यक वाटणाऱ्या पण अवघड अशा सर्व गोष्टीही अशाच जमून येतात. इथे जमलेले सहजयोगी तुम्हाला याची अनेक उदाहरणे देऊ शकतील. जगातील मोठे प्रश्नही अशाच तऱ्हेने सुटण्यासारखे आहेत. इराणमध्ये आता खूप सहजयोगी झाले आहेत व तेथील परिस्थितीत बरीच सुधारणा झाली आहे. मला लंकेमध्येही जाण्याची इच्छा होती पण ते जमत नव्हते. पण मी दुबईला प्रोग्रॅमला गेले तर तिथे लंकेमधून २५/३० लोक आले होते व जागृति घेऊन लंकेमध्ये परत गेल्यावर त्यांनी तिथे सहजयोग सुरू केला. दुसऱ्याला सहजयोग देणे ही तर फार आनंददायक गोष्ट आहे. कुठलीही गोष्ट घेण्यापेक्षा देण्याकडे तुमचा कल वाढत जातो. त्यातूनच जगाचे आर्थिक, राजकीय इ. प्रश्न सुटणार आहेत.

आता हे गाणी म्हणणारे कलाकार बघा; त्यांनी फार थोड्या कालावधीत ही कला व त्यातील पारंगता मिळवली आणि त्याचा आनंद ते तुम्हाला देत आहेत. अशा तऱ्हेने आत्मसाक्षात्कारानंतर तुमच्या अनेक शक्त्या जागृत होतात. त्याबरोबरच तुम्ही आत्मसुखाचा आनंद लुटता आणि ही परमचैतन्याची शक्ती तुमच्या जीवनामध्ये अगदी लहानसहान गोष्टींपासून सर्व काही घडवून आणते. अध्यात्मिक जीवन समाधान देणारे असते. आत्मसाक्षात्कारानंतर ध्यान करत गेल्याने सतत इकडे-तिकडे भटकणारे तुमचे चित्त शांत होते व स्थिरावते; कारण त्यावेळी तुम्ही निर्विचार पण जागृत स्थिति मिळवलेली असते. एरवी आपले सर्व विचार अहंकार आणि कण्डिशनिंगमधून व त्यानुसार प्रतिक्रिया व्यक्त होण्यामधून येत असतात आणि याच्या पलीकडे निर्विचार स्थिति आहे. ती आल्यावर तुम्ही साक्षी म्हणून फक्त पहात राहता. या साक्षीस्वरूपामध्ये खूप शक्ती आणि आहे ती खूप कार्य करून घेते. आता सबंध विश्वाचा विचार करताना त्यामध्ये

इंग्लंडचे काय स्थान आहे असे बघितले तर या स्थितिमध्ये आपल्याला अचानक जाणवते की आपण याच सर्वव्यापी शक्तीचे अंश आहोत व त्याच्या कार्यासाठी आपण निवडले गेले आहोत. उदा. चित्रकाराच्या हातातला कुंचला म्हणू लागला की मी चित्र काढतोय तर तो मूर्खपणाच नाही का? तसे आपण सर्वजण त्या परमचैतन्याच्या कार्याचे फक्त एक उपकरण किंवा माध्यम आहोत हे तुम्ही जाणता. हे घटित झाल्याशिवाय जगामध्ये शांति प्रेम, करुणा इ. बद्दल होत असलेल्या चर्चा व कार्यक्रम फलद्रूप होत नाहीत. परमचैतन्याचा अंश बनल्यावर जाती-जातींमध्ये, राष्ट्रा-राष्ट्रांमध्ये एकमेकांबद्दल आस्था व कळकळ निर्माण होते. जर्मन सहजयोगी रशियात जातात, इस्रायली सहजयोगी इजिप्तमध्ये जातात आणि त्या देशातील लोकांबरोबर सहजयोगाच्या माध्यमातून पूर्वीचे वैर विसरून संबंध वाढवतात. बिंदू सागरात गेल्यावर सागराचा अंश बनून जातो तसे आत्मसाक्षात्कारानंतर जगभरातील लोक एका सागरात येतात. हीच सामूहिक चेतनेची जागृत भावना. या कार्यक्रमात बाहेरच्या देशातून सहजयोगी आले आहेत ते इंग्लिश लोकांना मदत व्हावी या भावनेतून. हा प्रेमशक्तीचाच प्रभाव आहे. ही जागतिक एकोप्याची भावना सहजयोच्या कुठल्याही देशातील कार्यक्रमामध्ये, विशेषतः भारतामध्ये, दृष्टीस पडते.

सहजयोग हा जगभरातील मानवजातीसाठी आहे. जितके जास्त लोक त्यात येतील तितक्या प्रमाणात माणसांचे संबंध सुधारणार व प्रश्न सुटणार आहेत. त्यांच्यामध्ये प्रेम हाच एक दुवा राहतो. दुसरा कसलाही भौतिक दुरावा रहातच नाही. सामूहिक चेतनेतच हे घडू शकते. ही चेतना म्हणजे कसली मानसिक प्रवृत्ति नाही तर तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचाच एक भाग आहे. तुम्ही जीवनातील विविधतेचा आनंद मिळवत राहता. क्षणाक्षणाचा आनंद घेता. सागरात आलात लाटा उसळल्या तर तुम्ही हातवारे करून त्यांच्या पार होता पण बोटीत असला तर त्या लहरींवर आरुढ होता व आनंद घेता. म्हणजे तुम्ही स्वतःला स्वतःच नियंत्रित करता. मग इतरांपेक्षा आपण उच्च स्तरावर आहोत हे जाणता आणि अहंकार वा गर्विष्टपणा सोडून फक्त प्रेम व करुणा या भावात येता. खिस्तांनी हीच क्षमेची परम शक्ती दाखवून दिली, आत्मप्रकाश मिळाल्यावर कुठल्याही क्षेत्रात असलात तरी चुकीच्या गोष्टी तुम्ही करणारच नाही; कुणी तसे सांगायची जरूरच नसते इतके ते आपोआप होते.

मी प्रथम इंग्लंडला आले तेव्हा ड्रग्जच्या आधीन झालेले बरेच लोक मी पाहिले. पण माझ्या लक्षात आले की मुळात ते साधक होते पण चुकीच्या मार्गात गेल्यामुळे त्यांना काहीच प्राप्त झाले नाही म्हणून ते या व्यसनाकडे निराशेतून वळले. पण मी त्यांना जागृति दिल्यावर एका दिवसात त्यांची व्यसने सुटली व ते चांगले सहजयोगी झाले. चुकीच्या गुरूंकडे गेल्यास असे त्रास होतात. तुम्ही सर्व लोकही आत्मसाक्षात्कार घेण्यास लायक आहात यात शंका नाही. तुम्ही किती श्रीमंत आहात, काय करता याच्याशी त्याचा संबंध नाही. 'स्व'ची ओळख होणे हे महत्त्वाचे आहे. थोडेसे अंतर्मुख होऊन आपल्याला मानव-जन्म मिळण्यामागे काही परमेश्वरी हेतू आहे का असा विचार करून पाहिला तर तुम्हाला समजेल. ही इच्छा ज्याला होते तो साधक म्हणून विशेष योग्यतेचा असतो व त्याला मानव म्हणून सामान्यांपेक्षा उच्च स्थितीवर येण्याची इच्छा असते, तळमळ असते. त्याबाबतीत मला रशियन लोक खूप deep वाटले; काहीही जाहिरात न करता ते हजारोंनी आमच्या प्रोग्रामला येतात व सहजयोग घेऊन त्याच्या गहनतेत लवकर उतरतात. त्यांना आत्मपरीक्षण चांगले येते.

कुण्डलिनीशक्ती जागृत होऊन जेव्हा वर येऊ लागते तेव्हा ती या सर्व चक्रांमधून पार होत वर वर येते. टाळूमधून बाहेर पडून सर्वव्यापी शक्तीबरोबर जेव्हा तुमचा संबंध जोडला जातो तेव्हा तुमच्या व्यक्तिमत्त्वात समग्रता येते. तुम्हाला स्वतःबद्दल काही शंका रहात नाही. तुम्ही जे काही करता ते उत्तमच आहे असा आत्मविश्वास तुम्हाला मिळतो. तुमचे हृदय, मन, व लीव्हर (चित्त) सर्व तेच मानतात. त्यामुळे तुम्ही जे करता, पाहता त्यातील सुप्त सौंदर्य तुम्हाला जाणवते आणि हेवा-द्वेष-मत्सर यांना तुमच्या मनात थाराच मिळत नाही. अर्थात प्रत्येक सहजयोगी असाच होईल असे मी म्हणत नाही. तसे होऊ शकणार नाही. आपली उन्नती कशी साधायची इकडे तुम्ही लक्ष द्यायला हवे. आणि आपल्याहून वरच्या स्थितीच्या माणसारखे व्हायचा प्रयत्न करायला हवा.

तुम्ही सामूहिक चेतनेमध्ये उतरल्यामुळे तुमच्या बाबतीत ते घटित होणारच आहे. म्हणूनच तुमच्याकडे लक्ष ठेवले जाते, तुमचे संरक्षण होते, तुमचा सांभाळ होतो, तुम्हाला प्रेम मिळते कारण ही शक्ती तुम्हाला पूर्णपणे जाणते. हे सत्य नाकारणे म्हणजे स्वतःचीच फसवणूक करण्यासारखे आहे. म्हणून लोकांना सहजयोग सांगणे, त्यांची कुण्डलिनी चढवणे एवढे तरी कार्य तुम्ही केलेच पाहिजे. नुसते धार्मिक वा अध्यात्मिक गोष्टी करून काही होणार नाही.

सध्याचा काळ हे एक घोर कलियुग आहे व मानवासाठी तो हलाखीचा काळ आहे; माणूस भलत्या-सलत्या गोष्टींच्या आहारी जात चालला आहे. स्वार्थी बनत चालला आहे. सहजयोग घेणारे लोकही आजार बरा होण्याकरता येतात व नंतर सर्व विसरतात. सहजयोग मुरवण्यासाठी स्वतःकडे पाहण्याची सूक्ष्म दृष्टी मिळवली पाहिजे. कारण ते ज्ञान, तुमच्या चक्रांची स्थिति, तुमचे तुम्हीच मिळवायचे आहे. डावीकडे व उजवीकडे झुकणे संपून तुम्हाला मध्यामधे यायचे आहे आणि त्यासाठीच ध्यान फार आवश्यक आहे. त्यासाठी फार वेळही द्यायला नको पण त्याशिवाय प्रगति होत नाही. त्यासाठी सुरूवातीला समर्पण येण्याची काळजी नको. ते आपोआप समजेल. मुख्य ध्यानात घ्यायची गोष्ट म्हणजे तुम्ही आत्मा आहात आणि तो परमेश्वराचेच प्रतिबिंब आहे. मग तुमचे व्यक्तिमत्त्व बदलते, चेहऱ्यावर तेज येते, वागणे व स्वभाव बदलतो. आणि तुम्ही स्वतःलाच सुधारू लागता. ज्या लोकांनी काल जागृति घेतली आहे ते प्रगल्भ बनून खूप कार्य करतील याची मला खात्री आहे.

* * *

स्वर्गीय संगीत

संगीतामधून ध्यानधारणेचा अभिनव उपक्रम

भारतीय संगीतशास्त्राच्या अध्यात्मिक दृष्टीचा एक आगळावेगळा आविष्कार पुण्यातील उच्चाधिकारी सज्जनांना नुकताच अनुभवास आला. प्रसंग होता– जवाहरलाल नेहरू सभागृहात पुणे-सहजयोग-केंद्रातर्फे आयोजिलेल्या ''संगीत व ध्यानधारणा'' या कार्यक्रमाचा; हा कार्यक्रम नुकताच १७ जूनला पार पडला. पुण्यातील सहजयोगी व सुप्रसिद्ध गायक-कलाकार श्री. अरूण आपटे व त्यांची धर्मपत्नी सौ. सुरेखा आपटे यांनी बहारदार स्वरूपात तो सादर केला. श्री. अरूण यांनी त्यांचे गुरू कै. जितेंद्र अभिषेकींजवळ अनेक वर्षे संगीत-साधना केली आहे. प्रत्येक मानवप्राण्यामध्ये जन्मतः सिद्ध असलेल्या परमेश्वरी शक्तीच्या, म्हणजेच कुण्डलिनीच्या, जागरणानंतर त्याची साक्षात् अनुभूती व त्यांतून प्राप्त होत असलेल्या शांति व आनंदाचा अनुभव संगीताद्वारे कसा मिळवता येतो याचे मार्गदर्शन करणे हा या कार्यक्रमाचा मुख्य उद्देश होता. कुण्डलिनीच्या उत्थानाची सहज घटित होणारी ही योग-पद्धती ''सहजयोग'' या नावाने प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींनी १९७० साली सुरू केली व आज जगभरातील ८० देशांमधील लाखो लोकांनी त्याच्या नानाविध फायद्यांचा व अध्यात्मिक उन्नतीचा अनुभव घेतला आहे. संगीतामधून ध्यानाचे अनुभव मिळवण्याची पद्धत ही त्यांनीच सुरू केली व त्यांच्याच आशीर्वादाने श्री. अरूण आपटे यांनी या कार्याला संपूर्णपणे स्वतःला वाहून घेतले आहे.

सहजयोग ध्यानपद्धतीमधून होणाऱ्या कुण्डलिनीच्या जागरणानंतर साधकाला आत्मसाक्षात्काराची प्रत्यक्ष अनुभूति मिळते. ही सर्व पद्धत व त्यासाठी मानवामध्ये जन्मतःच सिद्ध असलेली संरचना, कुण्डलिनी, इडा-पिंगला-सुषुम्ना ही नाडीसंस्था व त्याबरोबर प्रस्थापित केलेली शक्ती-केंद्रे (योगभाषेत त्यांना चक्रे म्हणतात) याची संक्षिप्त माहिती व स्वरूप प्रथम श्रोत्यांना समजावून दिले गेले व नंतर संगीत व ध्यानाचा कार्यक्रम सुरू झाला.

कार्यक्रमाच्या सुरूवातीला श्री. अरुण आपट्यांनी भारतीय संगीत शास्त्राची सृष्टीच्या उत्पत्तीपासून सुरू झालेली संकल्पना, त्याची मुहुर्तमेढ, इतिहास व आजच्या संगीतातील शास्त्रपद्धति हे विशद करून सांगितले. भारतीय संगीत हे स्वर्गीय, अर्थात आदिशक्तीच्या प्रगटी करणाराबरोबरच निर्माण झालेल्या ओम् (ॐ) या आदिनादापासून सुरू झाले यावर भर देऊन त्यांनी ओम्, अर्थात अ, ऊ, म् ही आद्याक्षरे म्हणजे अनुक्रमे महाकालीस्वरूपातील शुद्ध इच्छाशक्ती, महासरस्वती स्वरूपातील शुद्ध कार्यशक्ती व महालक्ष्मी स्वरूपातील उत्थानशक्ती (Evolution) असल्याचे त्यांनी समजावून दिले व याच तीन शक्ती मानवामध्ये इडा-पिंगला-सुषुम्ना या तीन संस्थामधून कार्यरत असतात हे सांगितले. हजारो वर्षापूर्वी निसर्गाशी संलग्न राहणाऱ्या विद्वत्प्रचुर योगीमुनींना वन्य पशुपक्षांच्या आवाजांतून संगीतातील मूळ सप्तसुरांचा साक्षात्कार झाला व तेव्हापासून संगीतशास्त्र कलेची सुरुवात झाली. म्हणूनच आपल्या संगीत सप्तसुरांना षडज् म्हणजे मोर, वृषभ म्हणजे बैल, पंचम् म्हणजे कोकिळ इ. नावे दिली गेली. त्यानंतर त्यांनी या संगीतस्वरांना– सा, रे, ग, म, प, ध, नी– विशिष्ट कंपनसंख्या असते हे शास्त्र समजावून दिले व तशीच कंपनसंख्या (Frequency) वर सांगितलेल्या चक्रांमधील शक्ति-स्पंदनांना असल्यामुळे प्रत्येक स्वराचे गायन हे विशिष्ट चक्रांबरोबर संलग्न होते हे समजावले; त्याप्रमाणे षडज् हा मूलाधार चक्राचा स्वर, रे हा स्वाधिष्ठान चक्राचा स्वर अशा क्रमाने शेवटी नी हा सहस्राराचा स्वर हे शास्त्र असल्याचे दाखवून दिले. अशा सिद्धांतामुळे गायनामधून विशिष्ट चक्रांचे उद्दीपन साधता येते हे ओघानेच आले. विशेष म्हणजे या संकल्पनेचा प्रत्यक्ष अनुभव श्रोत्यांना देण्यासाठी त्यांनी सा, रे, सा असे सर्व श्रोत्यांकडून मोठ्याने सुरांत म्हणवून घेतले आणि त्यामधून प्रत्येकाचे चित्त आतमध्ये वळून स्थिर झाल्याचा

व विचार थांबल्याचा अनुभव स्वतःच जाणवून घेता येतो याचा प्रत्यय दिला.

ही शास्त्र-पद्धत समजावल्यानंतर श्री. अरुण प्रत्यक्ष गायनाकडे वळले आणि मूलाधार चक्राशी संबंधित शामकल्याण अशा तऱ्हेने प्रत्येक चक्राशी संबंधित असलेल्या रागांमध्ये त्यांनी भजने, मंत्र व आलाप सादर केले. उदा. तोडी व यमन राग स्वाधिष्ठान चक्रासाठी. जयजवंती राग विशुद्धी चक्रासाठी इ. यामध्ये सौ. सुरेखा आपटे यांनीही त्यांच्या मधुर आवाजामध्ये भजने गाऊन साथ दिली.

त्यानंतर आजकाल बरीच चर्चा चाललेल्या मानसिक ताणतणाव– Tension and Stress Management हा विषयं घेऊन संगीतामधून त्याचा उपचार कसा होतो हे समजावून दिले. संगीतामधून विशिष्ट चक्राचे पोषण झाल्याने मानसिक तणाव, संतुलन बिघडू न देता, सहन करण्याची माणसची आंतर-शक्ती वाढते व त्यामधून मानसिक ताणतणाव कमी होतात.

सहजयोग ध्यानपद्धत नियमित अनुसरल्यास इतर अनेक फायदे– माणसा-माणसांमधील कौटुंबिक व सामाजिक संबंधांत सुधारणा, आकलनशक्ती, ग्रहणशक्ती व स्मृती यामध्ये होणारी वाढ, आजार व ताण-तणावापासून मुक्तता, व्यसनांपासून सुटका, आरोग्य इ. आपोआप मिळत असल्याचेही विशद केले गेले; व श्रोत्यांना सहजयोग स्वीकारून त्याच्या फायद्यांचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यास विनंती केली.

कार्यक्रमानंतर अनेक श्रोत्यांनी सहजयोगाबद्दल प्रभावित होऊन उत्सुकता दर्शविली. या कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे म्हणून पुणे जिल्ह्याचे कलेक्टर श्री. विजयकुमार गौतम उपस्थित होते. ते स्वतः एक सहजयोगी आहेत. तसेच प्रमुख अतिथी म्हणून वायुसेनेमधील निवृत्त उच्च पदाधिकारी एअर मार्शल एस. कुलकर्णी आणि शिक्षण क्षेत्रातील मान्यवर उपस्थित होते.

***

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचा उपदेश (सारांश)

सांगली, १ जानेवारी ९०

(इंडिया-टूरवर आलेल्या परदेशीय सहजयोग्यांसमोर प्रवचन)

आजकालचे दिवस असे आहेत की, चांगल्या गोष्टी करणाऱ्यांना त्रासच दिला जातो. कालचा गुंडगिरीचा प्रकार यायेच एक उदाहरण आहे व काल दिवसभर पोलिस-मंडळींना समजावण्यातच माझा वेळ गेला. पूर्वी आपल्या सर्व संतांना किती हाल व छळ भोगावे लागले हे आता तुम्हाला माहित आहेच. पण तरीही त्यांनी संयम बाळगून अध्यात्म्याची पताका फडकत ठेवली हेहि कौतुकास्पद आहे. वाईट प्रवृत्तीचे लोक आजही आहेत. सहजयोगांतही असे लोक कधी कधी भेटतात. ही एक प्रकारची हिटलर-प्रवृत्ति आहे. अशा लोकांना कुठला ना कुठला तरी मुद्दा घेऊन चळवळ करायची, शांती बिघडवायची सवयच असते. अंधश्रद्धावाले लोकही असेच, त्यांना धर्म, मंदीरे नाहीशी करण्याशिवाय दुसरे काही सुचतच नाही. धर्म, अध्यात्म, ईश्वर इ. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे झूट आहे. कदाचित् त्या बाबतीत रंजनीशला त्यांनी गुरु मानला असावा; त्याचा विचित्रपणा म्हणजे त्याने गणपति वगैरे झूट असल्याचा प्रचार एका प्रदर्शनातून केला होता. सहजयोगात तुमच्या सर्व अंधश्रद्धा दूर होतात. या विरोधकांना समजतच नाही की अध्यात्म हा त्यांच्या संस्कृतीचा वारसा आहे व सर्व जगाला त्याचाच आधार आहे. तुम्ही पाश्चात्य लोकांनी तिकडच्या भौतिक प्रगतीमधून विकसित झालेल्या देशांची स्थिति पाहिली आहे; ते लोक मुळांचा आधार गमावत बसले आहेत आणि प्रेम, करुणा, शांति, आनंद इ. मूल्ये विसरून गेले आहेत. पण आता तेच लोक ईश्वर म्हणून काही तरी शक्ती आहे हे हळूहळू मान्य करू लागले आहेत.

विधायक कार्य करणे हे अवघड कार्य आहे व त्याला खूप मनुष्यबळ लागते. उलट विनाशकारक कार्य करायला एखादा वाईट माणूसही पुरेसा होतो. जहाज बांधायला बराच काळ व श्रम लागतात पण ते बुडवायला एक छिद्रही पुरेसे होते. सहजयोगाचे कार्यही प्रचंड असल्यामुळे आपल्याला खूप सहजयोगी हवेत. आता त्यात काही वाईट लोक येतात, चढ-उतार होतात हे मान्य करूनही आता तुम्हाला त्याची सत्यता समजली आहे. पुष्कळ लोक आता सहजयोगात स्थिरावले आहेत. अनेकांना या परमचैतन्याच्या चमत्कारांचा अनुभव आला आहे. पण एवढ्यावरच थांबून चालणार नाही तर तुम्हाला सहजयोगात डायनॅमिक (Dynamic) व्हायला पाहिजे. तुम्हाला मिळालेल्या शक्तीचा तुमच्यामधून आविष्कार घडवून आणायचा आहे आणि इथेच तुमची परीक्षा आहे. बरेच लीडर्स अहंकाराच्या प्रभावात आल्यामुळे व स्वतःची चक्रे बिघडवून घेतल्यामुळे दूर करावे लागले. पाश्चिमात्य देशांनी केलेला विकास व प्रगति एकाच बाजूने झाल्यामुळे त्यांचे खूप नुकसान झाले आहे; तसेच काही इतर देशात धर्माचे अवडंबर माजवल्यामुळे तेही दुसऱ्या बाजूला गेले व त्यांचेही नुकसान झाले. सहजयोग हा मध्य-मार्ग आहे. कुण्डलिनी कशी जागृत होते, चक्रे कशी ठीक होतात हे सर्व काही तुम्ही जाणले आहे. तुम्हाला ते सत्य पटले आहे.

परमचैतन्यासमोर तुम्ही अत्यंत नम्र व्हायला हवे तरच ते तुम्हाला मदत करेल. ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे हे नीट ध्यानात घ्या. शिवाय तुमचे लक्ष तुम्ही आपल्या स्वतःला किती जाणले आहे इकडे हवे. दुसऱ्याचे ज्ञान हवेच पण त्याआधी स्वतःबद्दलचे पूर्ण ज्ञान झाले पाहिजे. जसे कॉम्प्युटर माहित झाला तरी प्रोग्राम कसा बनवायचा हे माहीत नसेल तर तो फुकट आहे. म्हणून तुम्ही सर्वांनी 'स्व'तःला पूर्ण जाणलेच पाहिजे; त्याचबरोबर इतर मानवांसाठी आपण काय करू शकतो हे पण लक्षात घ्या– सगळेच सहजयोगी अशा उच्च स्थितीला येतील असे मी म्हणत नाही. पण एकदा सहजयोग पत्करल्यावर आणि त्याबद्दलचा विश्वास व श्रद्धा मिळवल्यावर अधिकाधिक उन्नत स्थिती मिळवण्याबद्दल

आपण जागरूक व प्रयत्नशील राहिले पाहिजे. तरच सहजयोग तुम्हाला मदत करेल, त्याचे चमत्कार तुम्हाला पाहायला मिळतील. नाही तर परमचैतन्य जाणवल्यावरही त्याच्याबद्दल नुसती बडबड करून काही फायदा होणार नाही. सायन्सचे आज लागलेले शोध कालांतराने चूक असल्याचे कळून बदलतात. पण सहजयोग सुरू झाल्यापासून जे सत्य प्रत्येकाला जाणवले व कळले आहे त्याच्यात आजपर्यंत बदल किंवा शंका आलेल्या नाहीत. म्हणून सहजयोग पूर्ण सत्य (Absolute Truth) आहे. सहजयोग तुमच्या भल्यासाठीच आहे. म्हणून मी जे सांगते तसे तुम्ही केले नाही, त्याचे पालन केले नाही आणि त्याच्यावर प्रतिक्रिया म्हणून विचार करू लागलात तर त्याचा काहीही फायदा होणार नाही. सहजयोग माझ्यासाठी नाही तर तुमच्यासाठी आहे. प्रामाणिकपणे सहजयोगावर श्रद्धा ठेवल्यावरच तुम्ही वर-वरची स्थिति मिळवू शकाल. हे सूक्ष्मतेमध्ये उतरल्यावरच होणार आहे आणि त्यासाठीच स्वतःमधील अहंकार व कण्डिशनिंगचे सर्व दोष तुम्ही दूर करून काढून टाकले पाहिजेत. काही लीडर्स असे न झाल्यामुळे बदलावे लागले. म्हणून तुमची जबाबदारी नम्रपणे ओळखून परमेश्वराचे कार्य करण्यासाठी तुम्हाला निवडले आहे याची जाणीव तुम्ही सतत जागृत ठेवली पाहिजे. समुद्रपातळी सगळ्यात खाली असते व साऱ्या नद्या उंचावरून खाली-खाली त्याच्यापर्यंत येतात व त्याला मिळतात आणि समुद्रामधून आपल्यासाठी पर्जन्य येतो असे हे आहे. तसे तुम्ही झालात तरच ही शक्ती तुमच्यामधून कार्य करू शकेल; तीच तुमची शक्ती आहे.

आपण आपल्याच वागणुकीमुळे, संवयींमुळे, विचारांमुळे आपली जीवनशैली सहज ठेऊ शकत नाही. फुला-पानांकडे पहा; ती सहजपणे सूर्याकडे वळतात. तसे तुम्ही सहजपणे आत्म्याकडे वळले पाहिजे आणि त्याचीच शुद्ध इच्छा बाळगली पाहिजे. पण तुम्ही फालतू गोष्टींमध्ये चित्त वाया घालवता; लहान-सहान गोष्टींवरून नाराज होता. उदा. आता कुणाचे लग्न जमले नाही तर तो अगदी उदास व रडवेला दिसू लागतो; कुणाच्या लग्नाच्या जोडीदाराबद्दलही अटी असतात. याला काय अर्थ आहे? तसेच सहजयोगात मला हे पाहिजे, ते लागते, अमके आवडते अशा प्रकारचा मूर्खपणा कसा चालेल? असे करत राहिलात तर सहजयोगाच्या गहनतेत तुम्ही कधी येणार? म्हणून आज मुद्दाम मी हे, विशेषतः लग्नाबद्दल बोलत आहे. सहजयोगात लग्न करण्याचे ठरवलेत तर त्याच्या नियमांप्रमाणेच तुम्ही राहिले पाहिजे. नाही तर तुम्हालाच त्यापासून त्रास होतील. सर्वव्यापी शक्तीला तुम्ही मानत असाल तर तिलाच पूर्णपणे शरण जा; नाही तर आपल्याच अहंकाराप्रमाणे वागण्याचा मूर्खपणा करा. लग्नानंतर प्रश्न वा त्रास आले तरी सहजयोगात सर्व काही हळूहळू ठीक होईल अशी श्रद्धा तुम्ही ठेवली पाहिजे. वैवाहिक जीवनामधील सुख तुम्ही काय व किती देता यावर अवलंबून असते; तुम्हाला काय पाहिजे यावर नाही. तुमचा आत्मा तुमच्याजवळ आहे मग इतर सर्व काही देऊन टाका म्हणजे तुम्हाला आनंदच आनंद मिळेल.

तुम्ही खूप उच्च दर्जाचे सहजयोगी व्हावे व सूज्ञतेची शक्ती तुमच्यामधून कार्यान्वित व्हावी हीच माझी इच्छा आहे. या बाबतीत महिलांकडून माझ्या जास्त अपेक्षा आहेत. मला तुम्ही महिला कधी कधी अगदी थंड (dull) व शक्तिहीन वाटता, भजनाच्या वेळी टाळ्या वाजवायलाही तयार नसता. तुम्ही खूप डायनॅमिक बनले पाहिजे; सर्व गोष्टींसाठी पुरुषांवर अवलंबून राहण्याची बऱ्याच जणींना सवय असते. शिवाय तुम्ही सहजयोगाची व चक्रांची पुरेपूर माहिती करून घेतली पाहिजे. किंबहुना तुम्हाला पुरुषांपेक्षा त्यांचे जास्त ज्ञान हवे. कारण तुम्ही शक्ती आहात. साड्या, फॅशन, हेअर-स्टाईल यासारख्या गोष्टींत वेळ वाया घालवू नका. नुसते साडी नेसल्याने हे होणार नाही. तुमचे व्यक्तिमत्वच पूर्ण बदलायला हवे. श्रीमाताजींना आपल्याकडून काय अपेक्षित आहे याचे भान तुम्ही सतत ठेवले पाहिजे; तिकडेच लक्ष ठेऊन आत्मपरीक्षण करून स्वतःला सुधारले पाहिजे. इथे झाशीची राणी, पद्मिनी, ताराबाई, अहिल्याबाई होळकर अशा अनेक पराक्रमी स्त्रिया होऊन गेल्या. त्यांचा आदर्श तुम्ही पाळलात तर तुम्हीही सहजयोगामधून खऱ्या अर्थाने शक्तिशाली व कर्तुत्ववान महिला बनू शकाल.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

❋ ❋ ❋

महिला संचालित सहजयोग सेमिनार पुणे १९९९

पुणे सहजयोग केंद्रातर्फे १७-१८ जुलै ९९ ला महिलांसाठी विशेष असा सेमिनार घेण्यात आला. या सेमिनारला अपेक्षेपेक्षा बऱ्याच जास्त संख्येने महिला उपस्थित होत्या. परगावातील आणि महाराष्ट्रातील सर्व केंद्रांना याची माहिती आधी देण्यात आली होती व सुमारे ७५० एवढ्या मोठ्या संख्येने महिला व काही सहजयोगी आले. विशेष उल्लेखनीय गोष्ट म्हणजे पुणे, मुंबई, नाशिक, सांगली, कोल्हापूर, पंढरपूर, सातारा, बीड, फलटण, राहुरी, संगमनेर या जवळच्या शहरातून तर महिला आल्याच पण चेन्नई, हैद्राबाद, अहमदाबाद इ. दूरदूरच्या केंद्रातूनही महिला आल्या होत्या. **प्रमुख उपस्थित म्हणून पुण्याचे जिल्हाधिकारी विजयकुमार गौतम** सपत्निक उपस्थित होते. ते स्वतः सहजयोगी आहेत.

१७ जुलै ९९

सकाळी ११ वाजेपर्यंत बऱ्याच सहजयोग्यांचे आगमन झाले. रजिस्ट्रेशन आणि सामानाची व रहाण्याची तयारी करुन सर्वजण दुपारी १२ वाजेपर्यंत हॉलमध्ये जमले. प्रवेशद्वारापाशीच सर्व सहजयोग्यांचे यथोचित् व अगत्यपूर्वक स्वागत केले गेले. सेमिनारची सुरुवात अर्थातच प. पू. श्रीमाताजींच्या चरण-पुजेने करण्यात आले. परगावहून सहजयोगी आले असल्याने पूजेनंतर भोजनाची व्यवस्था होती. थोड्या विश्रांतीनंतर दुपारी ३ वाजता सेमिनारच्या कार्यक्रमाला सुरुवात झाली.

पहिल्या सत्रात, स्वागतपर भाषण झाल्यानंतर काही जेष्ठ सहजयोग्यांनी आपआपल्या भाषणातून उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. त्यामध्ये सहजयोगाच्या सध्याच्या जागतिक कार्याची माहिती व महत्त्व, महिलांना स्वतःची उन्नति व गहनता साधण्याबद्दल उपदेश, नाशिक येथे नविन आश्रम उघडण्याची योजना, सहजयोग प्रचार व प्रसार या कार्यासाठी महिलांचा सहभाग, सहज-संस्कृति इ. विषयी समजावून देण्यात आले.

त्यानंतर दु. ४ ते ५ असा संगीत-संध्याचा कार्यक्रम झाला. सुरुवातीला **कुमारी मुग्धा पवार** व **कुमारी स्नेहा शिंदे** यांचे सुरेख स्वागत नृत्य झाले. त्यानंतर पुणे-पिंपरी कलेक्टिव्हीटीमधील महिला व बाल कलाकारांनी 'वंदन करू या' व 'ॐकार स्वरुपा' या भजनांतर नृत्य केले. त्यानंतर जेजुरी कलेक्टिव्हिटीमधील कलाकारांनी लोककला व लोकनृत्य हे अजूनही प्रचलित असलेले कला-प्रकार नीटसपणे दाखवले. त्यापाठोपाठ थोडे भजन गायन झाल्यानंतर विश्रांति घेण्यासाठी व एकमेकांच्या गाठीभेठीसाठी मोकळा वेळ ठेवला होता.

सायंकाळी ७ वा. मुख्य सांस्कृतिक कार्यक्रमाला सुरूवात झाली. सुरुवातीला **सौ. सविता गौतम** यांच्या शुभ-हस्ते दीप प्रज्वलन व पुणे कलेक्टिव्हिटीने सेमिनार-निमित्त खास तयार केलेल्या 'गृह-लक्ष्मी' मासिकाचे प्रकाशन झाले. या सांस्कृतिक कार्यक्रमात पुणे-पिंपरी-चिंचवड परिसरातील अनेक कलाकार सहभागी झाले होते व त्यांनी सादर केलेल्या नृत्य-संगीत, नाटिका, कव्वाली इ. कार्यक्रम पाहून त्यांनी बरेच दिवस मेहनत करून त्या कार्यक्रमाची तयार केली होती हे श्रोत्यांनाही जाणवले. त्यामधे दीप-नृत्य, दांडिया, मिले-सुर मेरा तुम्हारा हे साभिनय सादर केलेले दृक्-श्राव्य **कु. नंदन पुगालिया व साथी** यांनी अस्सल थाटामध्ये सादर केलेली कव्वाली, कारगील संदर्भात अमेरिका-भारत सुधारलेल्या संदर्भावर आधारित नाटिका, संगीत, भजन असे कलात्मक कार्यक्रम झाले. सर्व कलाकारांनी आपापले कार्यक्रम सुंदर तऱ्हेने सादर करून सर्व उपस्थितांचे मनोरंजन केले व सर्वांनी त्याचे कौतुक केले. कार्यक्रमाचा शेवट **कु. वर्षा कळंबटे** हिने नृत्यावर सादर केलेल्या 'विश्व-वंदिता' या भैरवीने झाला. वरील सर्व कार्यक्रम पुणे-पिंपरी कलेक्टिव्हीटीमधील महिला व बालकलाकारांनीच सादर केले हे विशेष. या सर्व सांस्कृतिक व संगीत-संध्यामधील कार्यक्रमांची आखणी, निर्मिती व सादरीकरण यांसाठी **श्रीमती ज्योती चौहान** व **श्रीमती छड्डा** यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

१८ जुलै ९९

सकाळचा चहा झाल्यानंतर सर्वजण ६ वा. ध्यानासाठी हॉलमध्ये जमले. ध्यानामधून सर्वांना व्हायब्रेशन्स खूप जाणवली. नाश्ता-स्नान आटोपून सर्वजण पुन्हा ९ वा. हॉलमध्ये जमले. सुरुवातीला सहज-संगीताच्या कार्यक्रमामधे चक्रे व सप्तस्वर, चक्रांची बीजाक्षरे व बीजमंत्र, चक्र व राग, संगीतामधून निर्विचारता व ध्यान इ. विषय प्रात्यक्षिकांसहित समजावून देण्यात आले व श्रोत्यांकडून स्वर लावून घेऊन त्याचा अनुभव त्यांना देण्यात आला. त्यानंतर काही ज्येष्ठ

सहजयोग्यांनी ध्यान, निर्विचारता, सहजयोगाचे वैद्यकशास्त्रीय संदर्भ व महिलांसाठी त्याची विशेष माहिती, चक्रशुद्धि, रोग निवारण, कुण्डलिनी व चक्रांची स्थापना व पंचमहाभूतांचे कार्य, सद्यस्थितीतील सहजयोग व सहजयोग्यांनी विशेषतः महिलांनी वैयक्तिक व कौटुंबिक उन्नतीबद्दल घ्यावयाची काळजी, सहजयोग्यांचे उन्नति-दर्शक गुण-विशेष इ. विषयांवर मार्गदर्शन केले. त्याचबरोबर सहजयोगिनी आदर्श गृहलक्ष्मी होण्याच्या आवश्यकतेबद्दल प. पु. श्रीमाताजींचे विचार सांगण्यात आले. महिलांनी कौटुंबिक जबाबदारी पार पाडत असतानाही ध्यानाची गहनता, समर्पण, संतुलन इ. बद्दल कशी काळजी घ्यायची व मुलांच्या संगोपनाबद्दल कसे सतर्क रहायचे या विषयांवरही मार्गदर्शन झाले. तसेच भौतिक कर्तव्ये व जबाबदारी पार पडत असतांना निरासक्त राहून व आत्मसन्मुखता सांभाळून, कलेक्टिव्हीटी सुदृढ करण्याबद्दल सतर्क राहण्याच्या प्रयत्नांवर भर देण्याची आवश्यकता समजावून दिली. या बाबतीत दुसऱ्याच्या हृदयांतील प. पू. श्री माताजींच्या कमल-चरणांचे विस्मरण होऊ देऊ नये हा विचारही सांगण्यात आला.

यानंतर एक चर्चासत्राचा आगळा कार्यक्रम झाला. त्यामध्ये दोन ग्रुप्स करून त्यांना वेगवेगळे प्रश्न विचारून त्यावर विचार व्यक्त करण्यास सांगण्यात आले. त्या विचारांमधून श्रोत्यांचे मार्गदर्शन व्हावे हा उद्देश होता. या जवळ जवळ एक तासाच्या कार्यक्रमामधे सहजयोगाच्या अनेक अंगांचा परामर्श घेण्यात आला. या सत्राचे संचालन मुंबईचे डॉ. हुले यांनी केले. या सत्राची थोडीशी कल्पना यावी म्हणून काही विशेष प्रश्न खाली दिले आहेत.

१) शरणागति म्हणजे काय व त्याचे संवर्धन कसे करायचे?

२) ध्यानामधे विचार कमी होण्यासाठी काय उपाय करावा?

३) कलेक्टिव्हीटीचा बरोबर अर्थ काय, त्याचे फायदे कोणते व ती बळकट कशी करावी?

४) घरांतून ज्या महिलांना उत्तेजन मिळत नाही किंवा सहजयोग आवडत नाही अशा महिलांनी सहजयोग व सहजयोगाचे कार्य कसे सांभाळावे?

५) लास्ट जजमेंटचा नीट अर्थ काय व त्यासाठी काय खबरदारी घ्यायची?

६) इतर सहजयोगांत नसलेल्या नातेवाईक व शेजार-पाजारी लोकांबरोबर राहताना आपली चक्रे व स्थिती खराब होऊ न देण्यासाठी काय खबरदारी घेणे आवश्यक आहे.

७) निरासक्तता कशी वृद्धिंगत करावी?

८) महिला ही शक्ती आहे याचा विस्तृत अर्थ काय?

९) महामायास्वरूप कसे ओळखायचे?

१०) सहजयोग प्रचारकार्यात सहभाग घेण्यासाठी कशी तयारी व आत्मविश्वास मिळवावा?

(**टीप :** वरील प्रश्नांवरून वाचकांच्या विचारांनाही चालना मिळेल व आपापल्या ग्रुपमध्ये त्यावर चर्चा केल्यास आपले विचार-कल्पना स्पष्ट होण्यास मदत मिळेल या हेतूने ही माहिती देण्यात आली आहे.)

कार्यक्रमाचा शेवट क्विझ-स्पर्धा होऊन करण्यांत आला. त्यांत अनेक प्रश्न विचारण्यांत आले. श्रीमाताजींबद्दलची माहिती, त्यांचे कुटुंब, पति सर सी. पी. श्रीवास्तवसाहेब यांची माहिती, पति-पत्नींना मिळालेले अनेक सन्मान, जगामधील चक्रांची स्थाने, चक्रापासून होणारे आजार, सहजयोगाबद्दलचे इतर देशांतील कार्य, सहजयोगाबद्दलचे वाङ्मय, सहजयोगाचे वैशिष्ट्य इ. अनेक विषयांबद्दलचे प्रश्न विचारण्यांत आले. या कार्यक्रमाची आखणी व संचालन **सौ. प्रमिला राव, सौ. दीपा मगदुम् व डॉ सौ. सुनिता गजरे** यांनी केले. या कार्यक्रमातील यशस्वी स्पर्धकांना बक्षिसे देण्यांत आली.

सेमिनारचा शेवट आरती व वंदे मातरम्ने झाला. त्याचबरोबर परगावांतील सहजयोगी परतीला निघण्याआधी त्यांना प्रतिष्ठानवर नेण्यांत आले व त्या चैतन्यमय वास्तूमध्ये काही काळ घालवण्याची संधी त्यांना मिळाली.

सेमिनारच्या सर्व कार्यक्रमाचे संचालन (compering) करण्याची जबाबदारी **सौ. स्नेहा पित्रे व सौ. ज्योती चौहान** यांनी यशस्वीपणे सांभाळली.

सरते शेवटी सेमिनार कलेक्टिव्हीटीमधून पुणे-हैद्राबादमधील सहजयोग्यांनी जमवलेले रु. २०,०००/- आणि कव्वाली कार्यक्रमाला मिळालेली बिदागी ३५००/- अशी मदत कारगिल फंडासाठी श्री. विजयकुमार गौतम यांचे कडे सुपूर्त करण्यांत आली.

अशा तऱ्हेने हा दोन दिवसाचा सेमिनार यशस्वीपणे पार पडला. या सर्व सेमिनारमध्ये आयोजन, व्यवस्था, परिश्रम, संचालन व सादरीकरण इ. सर्व जबाबदारी पुणे केन्द्रातील महिला सहजयोगिनींनी उत्साहपूर्वक पुढाकार घेऊन यशस्वीपणे सांभाळली हे उल्लेखनीय आहे. त्यामागे प. पू. श्रीमाताजींचे कृपाशीर्वाद होतेच. ※ ※ ※

महिला संचालित सहजयोग सेमिनार पुणे १९९९

आंतरराष्ट्रीय सहजयोग प्रमुख श्री. योगी महाजन यांनी सेमिनारमधील उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. सहजयोगातील गहनता मिळवण्यासंदर्भात विशेष लक्ष देण्याचे महत्त्व सांगताना त्यांनी केलेल्या भाषणाचा सारांश :

''आज सहजयोगाचे कार्य विश्वभर पसरले आहे. खूप जोमाने कार्य चालले आहे. फार पूर्वी प्रेषितांनी केलेल्या भाकितांप्रमाणे ते घटित होण्याचाच हा समय आहे. नुकताच श्रीमाताजींचा लंडन येथे पब्लिक प्रोग्राम झाला, तेथील सुप्रसिद्ध रॉयल अबर्ट होलमध्ये झालेल्या या प्रोग्रामला चार हजार लोक आले व सर्वांना जागृतीचा अनुभव मिळाला. त्यानंतर तेथील रेडिओ-केंद्रामध्ये श्रीमाताजींची रेडिओ-टेलिफोनवर मुलाखत घेतली गेली. प्रत्यक्ष मुलाखतीच्या वेळी श्रोत्यांनी श्रीमाताजींना टेलिफोनवर प्रश्न विचारले व त्यांनी उत्तरे दिली. त्या नंतरचा चमत्कार म्हणजे त्याच वेळी रेडिओ-टेलिफोनमधून श्री-माताजींनी श्रोत्यांना जागृती दिली व त्यांना चैतन्य-लहरी जाणवल्याची मुलाखतकारांनाही श्रोत्यांनी टेलिफोनवरच खात्री दिली.

पण आता सहजयोग्यांनी नीटपणे लक्षात घेण्याची गोष्ट म्हणजे जागृति मिळाल्यावर आपण सहजयोगात किती परिपक्व झालो, किती गहनतेत आलो इकडे प्रत्येकाने लक्ष दिले पाहिजे. जड वस्तूमध्ये चेतना नसते असे आपण मानतो, तसेच निद्रावस्थेमध्ये चेतना जागृत नसल्यामुळे आपण जडावस्थेमध्येच असतो. पण जागृति मिळाली की चेतना कार्य करू लागते. निद्रावस्थेत पडलेले स्वप्न जीवाला त्या स्वप्नकालापुरते खरे वाटते पण जाग आल्यावर आपण स्वप्न पहात होतो हे त्याला समजते. कुण्डलिनी जागरणानंतर आपली चेतना एका उच्च अशा स्तरावर येते. सामान्य चेतनेच्या पलीकडे असलेल्या या स्थितीला Super Consciousness म्हणतात. ही उच्च स्तराची चेतना मिळाल्यावर काय होते तर आपण स्वतःकडे बघू शकतो, आपले मन व बुद्धीचे व्यापार कसे चालतात, आपल्या विचारांच्या आंदोलनात आपण कसे गुंततो व बाहेर पडू शकतो इ. सर्व आपल्याला आतमधून समजून येते. पण या ज्ञानाचा किंवा Super Consciousness चा उपयोग आपण केला पाहिजे; तसे केले नाही तर आपल्याला त्याचे लाभ मिळत नाहीत. असे होणे म्हणजे पाण्यात राहूनही माशाला तहान लागण्यासारखे आहे. आपल्या वाईट सवयी, चुकीचे विचार दूर करण्यासाठी ही उच्चतर चेतनाच आपल्याला संदेश व दिशा देत राहते व आपले सर्व प्रश्न ठीक होतात. ही परे-चेतना इतकी प्रभावी आहे की विमानावर सोडलेले क्षेपणास्त्र जसे विमानावर आदळेपर्यंत त्याचा पाठलाग करते तसे या चेतनेचे कार्य चालते.

सहजयोग आपल्याला विश्वभर पसरवायचा आहे. नवीन विश्वाचे आपण नागरिक बनणार आहोत व त्याच कार्यासाठी आपल्याला दुसरा जन्म मिळाला आहे. म्हणून आपल्यामधील कमतरतेबद्दल, दोषांबद्दल कुणीही कमीपणा वाटून घेता कामा नये. तुम्हाला माहित आहेच की सहजयोगात भूतकाळाला– जो होऊन गेला आहे– किंमत नाही, तसेच भविष्यकाळाला– जे कुणाला माहित नाही– महत्त्व नाही, सर्व महत्त्व वर्तमान काळाला आहे आणि वर्तमानातच ही श्रेष्ठ चेतना कार्यान्वित करता येते. म्हणून त्याचा प्रयोग प्रत्येक सहजयोग्याने केलाच पाहिजे. किंबहुना सहजयोगात येऊनही कुणाचे प्रश्न संपत नसतील तर तो या चेतनेचा उपयोग करत नाही असे समजावे. आणि हेही तुमचे तुम्हालाच करायचे आहे. दुसरा कोणी तुमच्यासाठी हे करू शकत नाही कारण तुमच्या कुण्डलिनीकडूनच तुम्हालाही नवी चेतना मिळणार असते. ती फार कार्यप्रवीण असल्यामुळे तुमच्या हितासाठी, उन्नतीसाठी सदैव तत्पर असते. म्हणून तुमचा संबंध या उच्च चेतनेबरोबर राहाणे फार आवश्यक आहे.

ही चेतना मिळाल्यावर तुमच्या जीवनाबद्दलच्या

दृष्टिकोनाला एक नवी दिशा मिळते. आजूबाजूच्या घटनांमुळे तुमचे चित्त सतत अस्थिर व विचलित होण्याचे थांबून त्याला स्थिरता येते. ज्या गोष्टी वा घटना आपल्याला समस्या वाटत होत्या ते प्रॉब्लेम्स जाणवेनासे होतात. त्याच घटनांमधून आपल्याला काही संदेश मिळत आहे हे लक्षात येते. प्रश्न येतात-जातात, काम पार पडते किंवा होत नाही, अशा अनेक प्रसंगांकडे, प्रतिक्रिया न करता तुम्ही तटस्थपणे पाहू शकता. ही वृत्ती स्थिर झाली की प्रत्येक गोष्ट सुंदर, चांगली दिसू लागते कारण त्या सर्वांच्यामधून श्रीमाताजींचे आशीर्वादच मिळत आहेत हे तुम्ही जाणता. श्रीमाताजी प्रत्येक वेळी आपल्यामागे आहेत हा विश्वास तुमच्यामध्ये बळावतो. खऱ्या सहजयोग्याला मिळणारा आनंद तो हाच. हा आत्मविश्वास दिवसेंदिवस वृद्धिंगत होत राहणारा असतो. सहजयोगाचे कार्य करतानाही त्याचा प्रत्यय नेहमी येत राहतो; त्या कार्यामध्ये येणाऱ्या अडचणी तुम्हाला कल्पना येणार नाही अशा जादूसारख्या दूर होतात. ही चेतना सामूहिकतेमध्येच कार्य करणारी असल्यामुळे त्याचे परिणाम कार्यक्रमांमधून, भेटी-गाठींमधूनही दिसून येतात. हीच सहजयोगाची महानता आहे.

सहजयोगाचे कार्य सर्व विश्वभर पसरावे हे श्री माताजींचे स्वप्न आहे. प्रत्येक सहजयोगी या सहजविश्वाचा नागरिक बनायला हवा. त्यासाठीच श्रीमाताजी अखंड परिश्रम व कष्ट घेत आहेत. महिला सहजयोगिनींना पण खूप जबाबदारी पत्करायची आहे. म्हणून प्रत्येक सहजयोग्याने आपण या महान कार्याचे माध्यम कसे बनू इकडे लक्ष ठेऊन स्वतःची व इतरांची उन्नती साधायची आहे. तुम्ही असे कार्यशील बनलात की श्रीमाताजींचे आशीर्वाद सदैव तुमच्यामागे राहतील व तशीच प्रार्थना आपण त्यांच्या चरणी करू या.''

* * *

महिला संचालित सहजयोग सेमिनार पुणे १९९९

पुण्याचे जिल्हाधिकारी श्री. विजयकुमार गौतम, त्यांच्या पदाची जबाबदारी व विशेषतः निवडणुकीसंबंधाच्या कार्यामध्ये व्यग्र असूनही आपला बहुमोल वेळ खर्च करून सेमिनारच्या उद्घाटनासाठी प्रमुख अतिथी म्हणून हजर राहिले. श्री गौतम स्वतः एक सहजयोगी असल्यामुळे त्यांना स्वतःलाही सहजयोग सेमिनारला येण्यामध्ये उत्साह होताच. तसे त्यांनी बोलूनही दाखवले. त्यांच्या भाषणाचा सारांश :

''पुणे सहजयोग केंद्रातील महिलांनी आयोजित केलेला हा सुंदर कार्यक्रम बघून मला फार प्रसन्न वाटत आहे. म्हणूनच वेळात वेळ काढून या सेमिनारमध्ये सहभागी होण्याचे मी ठरवले होते. पुण्यातील सहजयोगिनी महिला इतके कार्यरत झाल्याचे पाहून मला फार समाधान वाटत आहे. व सहजयोगासाठी ही महिला-शक्ति उत्तरोत्तर अधिकाधिक कार्यशाली होवो अशी मी श्रीमाताजींच्या चरणी प्रार्थना करतो.

सहजयोगाबद्दल मी आधीपासूनच ऐकत आलो होतो व त्या प्रेरणेमधून पाच-सहा वर्षापूर्वी प्रथमच मी गणपती-पुळेमधील सेमिनारला गेलो होतो. त्यावेळी माझ्या नशिबाने प्रथमच मला श्रीमाताजींच्या दर्शनाचा व भेटीचा योग आला. माझ्या कुटुंबियांसमवेत श्रीमाताजींबरोबर अर्धा तास बोलण्याची संधी मिळाली आणि त्या अर्ध्या तासाच्या त्यांच्या सान्निध्यातून माझ्या जीवनाला एक कलाटणी मिळाली. गणपतीपुळे सेमिनारला देशोदेशींमधून मोठ्या संख्येने आलेल्या सहजयोग्यांमध्ये वावरल्यावर त्या एकंदर वातावरणामुळे मी प्रभावित झालो व त्यानंतर दर वर्षी गणपती-पुळ्याला आवर्जून येत राहिलो. त्यामुळे मला सहजयोग जास्त समजत गेला व त्यामध्ये मी स्थिरावलो.

आमच्यासारख्या सरकारी अधिकाऱ्यांना तर सहजयोग अत्यंत आवश्यक आहे असे मी मानतो. आमच्या कामामध्ये विविध समस्या येतात व त्यांचा सामना करण्यासाठी स्वतःचे संतुलन सांभाळणे हे सहजयोग ध्यानामुळेच शक्य आहे. मला स्वतःला त्या दृष्टीने खूप फायदा झाला आहे. जीवनामध्ये प्रत्येक माणसाला आपापल्या सांसारिक जबाबदाऱ्या सांभाळून आनंद व समाधान कसे मिळवायचे हे सहजयोगच शिकवतो. भौतिक सुखे कितीही मिळवली तरी त्याबरोबर दुःख आल्याशिवाय टळत नाही. म्हणूनच सुख या शब्दाबरोबरच दुःख हा प्रतिशब्द येतो. पण सहजयोगात उतरल्यावर जो आनंद मिळतो तो अवर्णनीय व अमोल आहेच पण तो निव्वळ आनंद आहे कारण त्याबरोबर दुसरा प्रतिशब्दच असू शकत नाही.

धरमशाळेमधील सहजयोगाची शाळाही पाहण्याचे भाग्य मला मिळाले. तेथे वेगवेगळ्या संस्कृतीमधून आलेली परदेशी मुले एकमेकांत सहजपणे मिसळतात. अथर्वशीर्ष त्यांनी मुखोद्गत केले आहे व शाळेतील अभ्यास उत्तम तऱ्हेने सांभाळून तऱ्हेतऱ्हेच्या कलांमध्ये त्यांनी प्रावीण्य मिळवले आहे. हे सर्व पाहून व तेथील एकंदर वातावरण आणि शिक्षण पद्धती पाहून मी फार प्रभावीत झालो व आपल्या इथेही अशी एक शाळा व्हावी असे मला वाटते.

महिला ही गृहलक्ष्मी असून तिच्याजवळ खूप शक्ती आहे असे श्रीमाताजी बजावून सांगतात. आपला इतिहासही हेच दाखवतो की समाजामधील महिला शक्ती क्षीण झाली की संस्कृती व सभ्यता या मूल्यांची अवनती होते. सहजयोग हा साऱ्या मानवजातीसाठी आहे. त्याचा लाभ सर्व मानवासाठी मिळावा म्हणून ही महिला शक्ती कार्यान्वित व्हावी अशी श्रीमाताजींची इच्छा आहे. ह्या सेमिनारमध्ये भाग घेणाऱ्या सर्व माता-भगिनींना ही प्रेरणा मिळण्यास मदत होईल व सहजयोगाचे कार्य अधिक जोमाने करण्यास महिला सहजयोगिनी पुढे येतील असा मला विश्वास वाटतो. या सेमिनारला मी सुयश चिंतितो.''

* * *

सहज समाचार

गेल्यावर्षी जुलै ९८ मध्ये नवी मुंबईच्या आंतरराष्ट्रीय सहजयोग संशोधक केन्द्राचे प्रमुख डॉ. उमेश चंद्र राय यांनी इटली, ऑस्ट्रिया, बेल्जियम व हॉलंड या देशांचा दौरा केला. डॉ. राय भारतातील अनेक वैद्यकीय संस्थांमध्ये सक्रिय उच्चाधिकारी आहेतच पण त्यांचा World Health Organisation, Institute of Brain Research सारख्या अनेक प्रतिष्ठित वैद्यकीय संस्थाशीही संबंध आहे. त्यांना या क्षेत्रातील भारतीय व रशियन सन्मान मिळाले आहेत.

त्यांच्या या दौऱ्याचा उद्देश त्या देशांतील सहजयोग्यांना सहजयोगाच्या वैद्यकीय संदर्भातील व उपचारातील प्रगति याबाबतींत अधिकृत माहिती देणे हा होताच; पण त्याशिवाय महत्त्वाचा हेतू त्या-त्या प्रांतांमधील वैद्यकीय मंडळी व निरनिराळ्या संस्थांचे अधिकारी यांना या उपचार पद्धतीबद्दल शास्त्रीय संदर्भातून माहिती सांगणे व सहजयोगाचा त्या क्षेत्रांतील मान्यवर मंडळींमध्ये प्रचार करणे हा होता.

तेथील प्रसार-माध्यमातील कार्यरत मंडळीनाही सर्व कार्यक्रमांत आमंत्रित केले होते. इटली आणि ऑस्ट्रियामधे आकाशवाणीकडून डॉ. राय यांची मुलाखत प्रसार करण्यात आली. मिलानामधील एक महिला वार्ताहराने जागृति घेण्याची इच्छा प्रदर्शित केली. व्हिएन्नामधील वार्ताहरांनी युनोमधे सामूहिक जागृति घेतली आणि लगेच युनोमधील काही मंडळीबरोबर महिन्यातून एक दिवस सामूहिक ध्यान करण्यास सुरुवात केली.

एका सुप्रसिद्ध हॉस्पिटलमध्ये डॉक्टर्स लोकांसाठी एक विशेष कार्यक्रम झाला. डॉ. राय यांनी सहजयोग व त्यासंबंधात झालेले वैद्यकीय संशोधन सविस्तरपणे समजावून दिल्यावर सर्व डॉक्टर्स प्रभावित झाले. त्या हॉस्पिटलच्या डायबेटिस विभागाच्या प्रमुख डॉक्टरने तर सहजयोगामधून रोगनिवारण क्षमतेची खूप स्तुति केली व या उपचार पद्धतीत आणखी खूप यश येण्याबद्दल चर्चा केली. बऱ्याच डॉक्टरांनी जागृति घेण्याबद्दल व आणखी माहिती मिळवण्याबद्दल उत्कंठा दर्शवली.

डॉक्टर मंडळींबरोबर आणखी एक कॉन्फरन्स मेक्सिकोमधे सप्टेंबर मधे झाली. कॉन्फरन्सच्या आधीं जवळच्याच एका ठिकाणी हवन करण्यांत आले. या कॉन्फरन्ससाठी तेथील युनिव्हर्सिटीच्या मेडिकल विभागातील अधिकारी, डॉक्टर्स, विद्यार्थी व प्रशिक्षण क्षेत्रांतील मान्यवर उपस्थित होते. डॉ. रायसाहेबांनी सहज योग व त्याच्या वैद्यकीय संशोधनामधून सिद्ध झालेल्या उपचार पद्धतीवर सविस्तर विश्लेषण केले. अनेक डॉक्टरांनी या संशोधनाच्या पुढील कार्यक्रमासाठी सहभागी होण्याची तत्परता दाखवली.

अशीच एक मेडिकल कॉन्फरन्स वॉशिंग्टन D. C. येथील ख्यातनाम National Institute of Health या संस्थेतर्फे सप्टेंबर मधे आखण्यात आली. यावेळीही असाचा उत्स्फुर्त प्रतिसाद मिळाला व डॉक्टर मंडळींनी सहजयोगाच्या उपचार पद्धतीला मान्यता दर्शवली. संस्थेचे मुख्याधिकारीही प्रभावित झाले. कॉन्फरन्समधें सहजयोगातून आजार बरे झालेल्या अमेरिका, इंग्लंड, ब्राझील, रशिया, भारत इ. देशातील अनेक सहजयोग्यांच्या व्हिडीओ मुलाखती दाखवण्यांत आल्या.

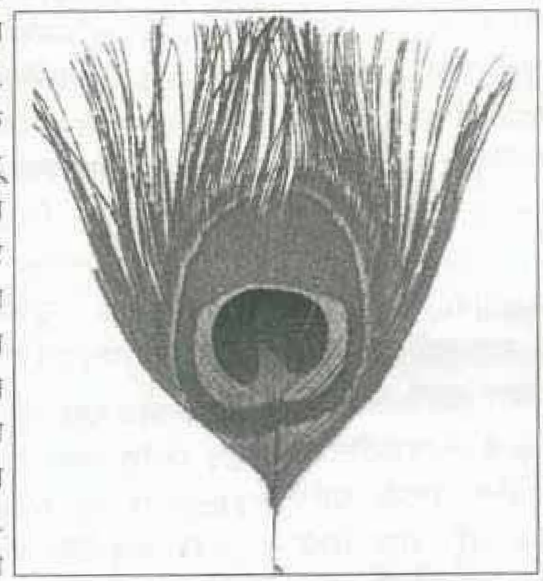
***

श्रीकृष्ण-पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मला देवींचे भाषण (सारांश)

कबेला : ऑगस्ट ९५

आज आपण श्री राधाकृष्णांची पूजा करणार आहोत. श्रीकृष्णांची पूजा हा एक आनंददायक व उत्साहवर्धक अनुभव आहे. त्यांच्या अवतरणाच्या काळीं लोक अध्यात्म, धर्म इ. कडे फार गंभीर भावनेने पहात असत. त्यामुळे धर्मपालनाचा आनंद असा त्यांना मिळत नव्हता आणि लोकांत जीवनाबद्दल रस असा वाटत नव्हता. सारा समाजच असा एक प्रकारे नीरस व उदासीन स्वभावाचा बनला होता. सत्यशोधनाच्या साधनेबद्दल एक प्रकारची भीति लोकांना वाटू लागली होती. श्रीरामांच्या अवतारसमाप्तीनंतर दोन हजार वर्षांच्या काळामधे ती प्रवृत्ति लोकांच्या मनांत पक्की रूजून बसली आणि धर्म, अध्यात्म यांच्याबद्दलच्या सामूहिक प्रेरणा अवघड झाल्या. परिणामस्वरूप अनेक गुरू, पंथ उदयाला आले. गीतेमधील मतितार्थ लक्षात न घेता लोक परंपरा - रूढि इ. च्या मागे लागले.



भगवद्गीतेमधे श्रीकृष्णांनी कर्मयोग सांगताना कर्म हे अकर्म होईल अशा तऱ्हेने करण्याबद्दल सांगितले. पण त्याचा नीट अर्थ – सर्व कर्मे करून माझ्या चरणी अर्पण कर– कुणी समजून घेऊ शकले नाहीत. कारण आत्मसाक्षात्काराशिवाय आपण जे जे करतो त्याचे कर्तेपण माणूस विसरू शकत नाही. त्यामुळे आक्रमकपणा, अधिकार गाजवण्याची प्रवृत्ति सूक्ष्मपणे वाढू लागते आणि ही प्रवृत्ति वाढत जाऊन आक्रमक व सेवक अशा दोन प्रकारांचे समाज तयार झाले. त्यावर उपाय म्हणून श्रीकृष्णांनी सहजयोग सांगायला सुरवात केली. ते म्हणाले की सहजयोगी सदैव संतुलनात असतो, त्याच्याकडून परमात्माच सर्व काही करून घेत आहे अशी त्यांची श्रद्धा असल्यामुळे तो सुख-दुःखाच्या भावनांच्या पलीकडे असतो. पण त्या काळी सहजयोगी नव्हते, हिमालयात जाऊन खडतर तपश्चर्या करून सत्याचा शोध घेणारे साधक होते. त्याबरोबर लोक भक्तीच्या मागे लागायला लागले; श्रीरामांची भक्ति करू लागले. हेहि सर्व गुपित असल्यासारखे लोक करत होते. श्रीकृष्णानीही भक्ति सांगितली पण त्यामधे अनन्य होऊन शरणागति मिळवण्याबद्दल त्यांनी सांगितले. म्हणजे तुमचे परमेश्वरामधे संपूर्ण मीलन. पण हेच नेमके लोक समजू शकले नाहीत. त्यांच्यातूनच ''हरे रामा - हरे कृष्णा'' असे चुकीचे पंथ निर्माण झाले. परमेश्वराबरोबर संपर्क (connection) झाल्याशिवाय खरी भक्ति हृदयात येत नाही हे लोकांना समजले नाही आणि फक्त भक्तीमध्ये ते हरवून गेले. त्यातून पुढे देवाचे नाव घेत राहण्याबद्दल लोकांना काही संतांनी सांगितले (त्या काळात लोकांना कुणी आत्मसाक्षात्कार देऊ शकत नव्हते) असे भक्तीचे अनेक प्रकार प्रचलित झाले पण परमेश्वराशी Connect करणारा मार्ग लोकांना मिळू शकला नाही. श्रीकृष्णाचा संदेश खऱ्या अर्थाने लोकांना न समजल्यामुळे त्याच्याबद्दलच्या अनेक गोष्टी लोकांनीच निर्माण करून ठेवल्या. त्याचे एक गंमतीदार उदाहरण म्हणजे 'रणछोडदास' या नावाने श्रीकृष्णाचे एक मंदिर बांधले गेले व लढाईतून

पळून गेलेला असा त्याचा अर्थ मानला गेला. प्रत्यक्षात श्रीकृष्णांनी युद्धभूमीवरून एका राक्षसाला आपल्यामागे येण्यासाठी दूर जाण्याची युक्ति वापरली होती; त्यातून त्याला आपल्या मागे एका तपस्व्याच्या गुहेत येणे भाग पाडले, आपली शाल त्या तपस्व्याच्या अंगावर टाकून ठेवली आणि राक्षस आल्यावर तो तपस्वी दमलेला कृष्ण आहे असे समजून त्या राक्षसाने त्याला लाथ मारल्याबरोबर तो जागा झाला व त्यातून रागाने त्याला वरदान मिळालेला तिसरा डोळा उघडून त्या राक्षसाचे त्याने भस्म केले.

श्रीकृष्णाची जीवनशैली श्रीरामापेक्षा खूप वेगळ्या तऱ्हेची होती. श्रीरामानी तक्रार न करता वनवास, सीतात्याग इ. अनेक आपत्ति स्वीकारल्या. पण श्रीकृष्णांची तऱ्हा वेगळी होती. त्यांनी प्रथम हे जाणले की माणसाला ईश्वराबद्दल सरळ - सरळ काही सांगितले तर तो सुखा-सुखी मान्य करणार नाही; माणसाचा हा स्वभावधर्म त्यांनी बरोबर ओळखला. म्हणून त्यांनी कर्म करा पण ती मलाच अर्पण करा आणि अनन्य भक्ति करा अशा दोन गोष्टी लोकांना सांगितल्या. असे होता होता कालांतराने ते सहजयोग मिळण्याच्या स्थितीला येतील अशी त्यांची कल्पना होती.

श्रीकृष्णांचे जीवनचरित्र पाहण्यासारखे आहे लहानपणीच त्यांनी अनेक राक्षसांना ठार मारले. त्यासाठी अनेक क्लृप्त्या त्यांनी केल्या. यामध्ये दुष्ट आणि आक्रमक शक्तींचा नाश करणे व सत्याचा विजयच होणार असतो हे दाखवणे हा हेतु होता. अशा तऱ्हेने कर्म केलेच पाहिजे हे त्यांनी दाखवून दिले. नंतर त्यांनी पांडवांनाही वेळोवेळी उपदेश केला व मदत केली. त्यांना ते साक्षात्कार देऊ शकले नाहीत पण त्यांना सत्याचा शेवटी विजय होतोच हे समजेल इतक्या स्थितीपर्यंत आणले. कारण असत्याचा पाठपुरावा करणाऱ्या विरोधी शक्तींचा नाशच होणार हेहि त्यांच्या लक्षात आणून देणे जरूर होते. सध्याच्या काळातही उदा. अमेरिकेसारख्या देशात अशा निगेटिव्ह शक्ति बऱ्याच कार्यरत आहेत; त्यांचे स्वरूप वेगळे असेल पण प्रवृत्ति राक्षसासारखीच आहे.

सामूहिकतेची गोडी लावण्यासाठी त्यांनी रासलीला, गोप-गोपींबरोबरचे खेळ इ. प्रथा सुरू केल्या. तसेच होळीसारखे उत्सवही जमवले. त्यातून साक्षीस्वरूप लोकांना समजावे हाहि उद्देश होता. शिवाय त्यांच्यामधून एकत्र येऊन सामाजिक वातावरण आनंदाचे व उत्साहाचे बनवण्याचा उद्देश होता. हा शुद्ध आनंद हाच आत्म्याचा आनंद. आनंद उपभोगण्याची ही प्रवृत्ति अमेरिकेत अजूनही आहे पण तिचे स्वरुप पार बदललेले आहे व चुकीचे अर्थ लावल्यामुळे त्याला विद्रूपता आली आहे. म्हणूनच तिथे अ-गुरुंनी इतके थैमान मांडले आहे. पण तिथेही श्रीकृष्ण-शक्ति कार्यान्वित होऊ लागली म्हणून रजनीशसारख्या लोकांनाही तिथून पळ काढावा लागला. इतर अ-गुरूंचेही असेच होणार. कारण निगेटिव्ह शक्तींचा नाश करणे हेच श्रीकृष्णांच्या चारित्र्याचे उद्दिष्ट होते. अशाच तऱ्हेने अमेरिकेत अजून शिल्लक राहिलेले अ-गुरु संपून जाणार आहेत; त्यांच्यावर अतोनात पैसा खर्च केलेल्या लोकांचा आता त्याबाबतीतला विश्वास संपला आहे. या खोट्या गुरुंच्या नादात हरवलेले अमेरिकन लोक मुळात साधे व मुलांसारखे निरागस आहेत. एका आईच्या प्रेमातूनच ते मार्गावर राहणार आहेत. खरे तर मी अमेरिकेत १९७१ सालीच, सहजयोग सुरू झाल्यावरच गेले होते. काही लोकांनी जागृतीही घेतली पण त्याचे महत्व त्यांनी जाणून घेतले नाही. त्यामुळे बरेच लोक सहजयोगात येऊनही तो सोडून गेले. आणखी काही लोक जागृति घेऊन आपले आजार बरे करण्यासाठीच फक्त सहजयोगात राहीले व नंतर विसरले. इतर काही सहजयोग्यांना बाहेरील गुरु मंडळींनी खोटे-नाटे सांगून बाहेर काढले. एकंदरीत हे लोक सहजयोगाला लायक नाहीत असे मला वाटू लागले. साधक असले तरी काय व कसे मिळवायचे हा विवेक त्यांना नव्हता. मग नऊ वर्षे मी अमेरिकेकडे फिरकलेच नाही. त्यांच्या पुस्तकांमधूनही असे वाटते की ते अस्वस्थ व असमाधानी साधक असावेत म्हणून काय करावे हे त्यांना कळत नसेल.

अमेरिकेतील दुसरी अडचण म्हणजे नीतिमत्तेचा अभाव. त्यांची घटना तुम्ही वाचलीत तर त्यामधे सूक्ष्म

तऱ्हेने नीतिमत्ता पाळण्याबद्दल बरेच काही लिहिले आहे. सार्वजनिक जागेमध्ये चित्रविचित्र कपडे घालू नये, शरीराचे प्रदर्शन होईल असे कपडे घालू नये अशा तऱ्हेचे तिथे कायदे आहेत पण टी. व्ही. वर त्याचा सर्रास वापर चालतो. कायदा मोडायचा कसा इकडेच जास्त बुद्धि चालवल्यामुळे सगळी व्यवस्थाच खराब झाली आहे आणि कुटुंब-व्यवस्थाही त्याच खालच्या स्तरावर आली आहे. एक प्रकारे स्वातंत्र्याचा खोल अर्थ न समजल्यामुळे त्यांचे नुकसान होत आहे. त्यात अनेक गुरुंची भुते त्यांच्या मानगुटीवर बसल्यामुळे त्यांचे त्रास वाढलेच व कधी न ऐकलेल्या एड्ससारख्या रोगांनी त्यांना पछाडले. पूर्वी हेच लोक भौतिक समृद्धीच्या भावनेतून चैन करणे म्हणजे आनंद मिळवणे या स्वभावाचे होते पण आता त्यांच्यापुढे अनेक प्रश्न आ-वासून उभे आहेत. त्यांचे बहुतेक प्रश्न मूलाधार खराब झाल्यामुळे निर्माण झाले आहेत. मोठ्या अधिकारावर असलेले लोकही यातून सुटले नाहीत. स्त्री-पुरुष एकमेकांबद्दल बोलतांनाही फार असभ्य भाषा वापरतात. त्यांची सर्व जीवन-पद्धति अर्थलक्षी आहे; पैसा म्हणजे सर्वस्व असे प्रत्येक बाबतीत त्यांना वाटते. तसे पाहिले तर श्रीकृष्णांच्या लहानपणी गोकुळातील गोप-गोपी घरातील सर्व दूध-तूप कंसाच्या सैन्याला विकण्यासाठी घेऊन जायचे म्हणून त्यांनी खडे मारून त्यांची मडकी फोडण्याचा खेळ चालू केला. कधी कधी वाटते की प्रकाशाबरोबर अंधारही येतोच तसे श्रीकृष्णाबरोबर या चुकीच्या प्रवृत्तीही चालू राहतात.

श्रीकृष्ण अत्यंत निरासक्त होते. त्यांच्याकडून कुठलीही चुकीची गोष्ट होणेच शक्य नव्हते, तसेच ते नीतिमत्तेचे काटेकोरपणे पालन करीत असत. त्यांनी ''लीला'' या नावाखाली परमात्म्याचा खेळ कसा चालत असतो हे समजावून दिले. निरासक्त झाल्यावर कुठलेही कर्म तुम्हाला चिकटत नाही. सहजयोग्यांना सुरवातील अनेक शंका असतात पण परमचैतन्याच्या लीलेचा प्रत्यक्ष अनुभव आल्यानंतर ते स्थिरावू लागतात. अमेरिकेतील लोकांना आपल्याला हेच समजावून द्यायचे आहे की मानवामध्ये परिवर्तन घडवून आणण्याची हीच एक शक्ति आहे; हे जगभरात सर्वत्र घटित होणार आहे; मला ते स्पष्ट दिसत आहे. मानवाच्या उत्क्रान्तीमधील हा फार मोठा टप्पा माणसांनी गाठला आहे. हे फार पूर्वीच सांगून ठेवलेले भाकीत आहे. मगच स्वयंभू स्थानेही तुम्ही जाणता. हे सर्व घटित होण्यासाठी प्रथम अशी परमशक्ति आहे ह्यावर श्रद्धा असायला हवी आणि इथेच लोकांना त्यांचा अहंकार, कण्डिशनिंग, सवयी इ. मुळे अडचण येते. आता अमेरिका इतकी समृद्ध आहे याचे कारण तिथे श्रीकृष्ण आहेत; ते कुबेर आहेत. पण त्या लोकांना पैशाचीच सत्ता हवी आहे. त्यांच्याकडे सुसंस्कारांना मानत नाहीत. प्रत्येक बाबतीत So What असा प्रश्न केला जातो. म्हणून आपल्याला अमेरिकेत जास्त मेहनत घ्यायची आहे. कारण त्यांना कसल्याच बाबतीत गहनता नाही; सगळा उथळपणाच. पण आता परमचैतन्य काही तर करणारच आहे असे मला वाटते. तिथे कार्य घडवणारच आहे. सहजयोग्यांनाही तिथे खूप कार्य करायचे आहे. हळुहळु झाले तरी वाईट वाटून घेऊ नका कारण त्या लोकांना वेळच लागणार आहे. युरोपियन सहजयोग्यांनीही त्यासाठी पुढे आले पाहिजे.

सहजयोगाची व्याप्ति व कार्य जगभर पसरणार आहे. हे तुम्ही लक्षात घेऊन कार्य करा. कधी कधी प्रसार-माध्यमातील लोकही आपल्याला मदत करत नाहीत, चालेल; आपण स्वतःचे काही तरी वर्तमानपत्र चालू करायचा विचार करू शकतो; केबल, टी. व्ही.चा उपयोग करू शकतो आणि त्या माध्यमातून लोकांना सहजयोग सांगण्याचा प्रयत्न करू शकतो. सहजयोग जगभर पसरणार आहे याची मला खात्री आहे.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

* * *

चक्रांची स्वच्छता कशी ठेवायची

※ मुलाधार-चक्र ※

मध्य

१) चक्राला चैतन्य - लहरी द्या - डावा हात माताजींच्या फोटोकडे उजवा हात - माकड हाड व दोन्ही पायामध्ये

मंत्र :

२) गणेश व गौरी मातेचा मंत्र म्हणा

आवाहन :

श्री. माताजी मला बालकाची निरागसता द्या.

४) जमिनीवर बसा व मग चैतन्य लहरी द्या. मूलाधार चक्र हे पृथ्वीपासून उद्भवलेले आहे. पृथ्वी चक्रावरील नकारात्मकता शोषून घेते.

५) मिठाच्या पाण्याचा उपचार घ्या व मिठाचे पाणी ती नकारात्मकता शोषून घेईल.

६) आपल्या डोळ्यांची व विचारांची शुद्धता ठेवा.

७) ओव्याची धुरी द्या.

८) समस्येवर जोडेपट्टी करा.

डावी बाजू :

१) वरील प्रमाणे

मंत्र :

२) गणेशाचा मंत्र म्हणा.

आवाहन :

श्रीमाताजी आपल्या कृपेत मी शक्तिशाली बालकाची निरागसता आहे.

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

५) जर स्वाधिष्ठानशी संबंध असेल - बाहेरील बाधा असेल तर 'मटका' उपचार उपयोगात आणा.

६) दुसऱ्या तंत्राप्रमाणे चालू नका. वरील उपचार करा.

उजवी बाजू :

१) मध्य चक्रा सारखे

२) संभोगाबद्दलच्या अमानवी प्रकार बंद करा. कंडक व ताठर वृत्तींचा लय होवो.

३) मलावरोध असेल तर कर्वयुक्त अन्न ग्रहन करावे काही काळ का होईना.

४) राक्षसी वा जात पातीची विचार धारणा दूर करण्याकरिता श्री. कार्तिकेयाची माताजींच्या रुपांत पूजा करा.

मंत्र :

५) कार्तीकेयाचा मंत्र म्हणा.

आवाहन :

श्रीमाताजी 'सर्व राक्षसांचा आपणच संहार करा'

※ स्वाधिष्ठान चक्र ※

मध्य

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

मंत्र :

२) 'ब्रह्मदेव - सरस्वती' चा मंत्र म्हणा.

३) **आवाहन :** प. पू. माताजींना 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 करीत चला.

७) मागील बाजूवर मालिश 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** : श्रीमाताजी आपल्या कृपेत मी एक शक्तिशाली तंत्र व परमेश्वराच्या वागण्याच्या पद्धती बद्दल 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 - वाईट 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.

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** : माताजींना 'आपणच कर्त्या, करवित्या व भोक्त्या आहात' असे आवाहन करा.

४) उजव्या चक्रास लहरी द्या.

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

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

७) 'निर्विचार - जाणिव' आपली वैचारिक - 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 करण्याकरिता 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 शरिर थंड होईल.

११) पाणी तत्व देखील उपयोग पडेल.

डाव्या बाजूस - उष्ण पाणी घ्या.

उजव्या बाजूस - थंड पाणी घ्या.

त्यामुळे बाधा बंद / दूर होतील.

(पुढील चक्रांची माहिती पुढील अंकी)

महिला संचालित सहजयोग सेमिनार पुणे. जुलै ९९