

चैतन्य लहरी

अंक क्र. ९, १०

सप्टेंबर-ऑक्टोबर ९९





★ अनुक्रमणिका ★

अनु.क्र.	पान नं.
१. सहस्त्रार पूजा, कबेला मे १९	३ ते ५
२. श्री आदिशक्ती पूजा, जून १९	६ ते ७
३. श्री बाबामामा यांच्या नागपूर महाराष्ट्र सेमिनार भाषणावर आधारित	८ ते ९
४. गणेश पूजा, मास्को सप्टेंबर १४	१० ते १३
५. सहज समाचार	१४
६. महाराष्ट्र सेमिनार वृत्तांत	१५ ते १६
७. महिषासूर मर्दिनी पूजा, बेंगलोर, फेब्रुवारी १९	१७ ते १९
८. सहजसंगीत इंग्लंडमध्ये	२०
९. चक्रे स्वच्छ करण्याची माहिती	२१ ते २४
१०. गणपतीपूळे - नाशिक सहजयोग केंद्र	१६
११. सहजयोग प्रदर्शन - पुणे गणेशोत्सव १९	१९

सहस्रार पूजा

प. पू. श्री माताजी निर्मला देवी यांचे भाषण (सारांश)

कवेला : ९ मे १९

आज आपण सहस्रार पूजेसाठी इथे जमलो आहोत. एक हजार पाकळ्या असलेले आपल्या मस्तकांमधील हे चक्र प्रकाशित झाल्यावर आपल्या मेंदूमध्ये प्रकाश येतो. डॉक्टर मंडळींचे अजून एकमत नसले तरी आपल्या मेंदूमध्ये एक हजार नसा आहेत; त्याच या सहस्राराच्या पाकळ्या. कुंडलीनी जागृत होऊन मस्तकात टाळूपर्यंत आल्यावर प्रकाश आल्यामुळे या नसा तेजोमय पाकळ्यांसारख्या दिसू लागतात, म्हणूनच त्याला सहस्रार चक्र म्हणतात. माणसाचा मेंदू फार महत्त्वाचा आहे कारण त्याच्यामुळेच आपण विचार करतो, प्रतिक्रिया करतो. पण या सर्व कार्यांमध्ये विवेक आलेला नसल्यामुळे माणूस 'मला हे आवडते, ते आवडत नाही' अशी भाषा करतो. म्हणून आधी 'मी' कोण हा विचार प्रत्येकाने केला पाहिजे. कुण्डलिनी टाळूमधून बाहेर पडून सर्वव्यापी परमचैतन्यामध्ये मिसळून गेल्यावर सहस्रार उघडते आणि मगच हे शक्य होते. त्या आधी आपले सर्व विचार, क्रिया-प्रतिक्रिया अंधारात (अज्ञान) होत असल्यामुळे चांगले-वाईट, योग्य-अयोग्य किंवा सत्य आपल्याला खऱ्या अर्थाने समजत नाही.

प्रथम आपण जाणीव (consciousness) समजून घेतली पाहिजे. आपल्या सर्व आवडी-निवडी, विचार, माहिती व ज्ञान साठवणारी जाणीव लीव्हरजवळील पडद्यामध्ये साठवलेली असते. ती उन्नत स्थितीला आल्यावर आपल्याला भान येते, यावेळी आपण मेंदू न वापरता, म्हणजे विचार वगैरे न करता कृति करतो; कारण त्यावेळी आपला मेंदू अत्यंत संवेदनाक्षम झालेला असतो. उदा. अचानक वादू लागलेली भीति. ही जाणीव आणखी उन्नत झाली की आपल्यामध्ये आवडी-निवडी निर्माण होतात. इतरांबद्दल आपण द्वेष बाळगतो, आपल्याला त्रास देणाऱ्या व्यक्तीचा कसा समाचार घ्यावा इ. विचार करू लागतो. पण अशी जाणीव अंधारामधून प्रेरणा देत राहते.

प्रकाश नसल्यावर आपल्याला नीट, स्पष्ट दिसत नाही तसे आपण चुकीच्या गोष्टी करत राहतो. प्रकाश असला की आपल्याला सर्व काही नीट दिसते पण अंधारात (अज्ञान) माणूस कसा वागेल याचा भरवसा देता येत नाही. जनावरे अशी नसतात, त्यांना काही भयानक किंवा विचित्र दिसले तर ती हल्ला करतील किंवा पळून जातील. माणसाला अहंकार दिलेला आहे. अहंकारी माणसाला आपण करतो व म्हणतो तेच बरोबर आहे असे वाटते; एखाद्याला ओरडले, मारले तरी त्याला काही चुकले असे वाटत नाही. उलट्या प्रवृत्तीचा माणूस घाबरट असतो, न आवडणाऱ्या माणसाच्या नजरेस येण्याचेही तो टाळतो. अशा तऱ्हेने दुसऱ्या माणसांबद्दलची प्रतिमा आपण मनात साठवत राहतो. ही जाणीव पुढे सामूहिक स्तरावरही कार्य करू लागते. आपल्याला एखाद्या जातीचे वा वर्णाचे लोक आवडत नाहीत हे याचेच उदाहरण म्हणता येईल. हे आणखी वाढत गेले की गोऱ्या लोकांना काळ्या लोकांचा द्वेष असतो, हिटलरसारख्या माणसाला ज्यू लोकांचा संहार करावासा वाटला असे प्रकार होऊ लागतात. म्हणून प्रत्येक माणसाला सत्य समजणे आणि योग्य-अयोग्य समजणे हे फार महत्त्वाचे आहे.

ह्यासाठीच तुम्हाला कुण्डलिनी शक्ति दिलेली आहे. कुण्डलिनी जागृत होऊन सर्व चक्रे पार करत असताना तुमच्या चेतनेमध्ये प्रकाश येतो. ती टाळूमधून बाहेर पडल्यावर ही चेतना सामूहिक चेतनेच्या संपर्कात येते. ही सामूहिक चेतना-शक्ति प्रेममय व ज्ञानमय आहे आणि तेच सत्य आहे. परमचैतन्याशी जोडले गेल्याबरोबर तुमच्या लक्षात येते की आजपर्यंत आपण केलेले विचार, कल्पना, इतरांपासून वेगळे आहेत अशी समजूत इ. गोष्टी माबळतात; तसेच तुमच्या लक्षात येते की आपला जन्म, आपले विचार, कल्पना, वंश इ. चा आपल्या जाणीवेवरील प्रभाव हे सत्य नाही, इतरांबद्दलच्या आपल्या कल्पना

चुकीच्या असतात. सहस्त्रार उघडल्यामुळे हे घटित होते आणि परमचैतन्य तुमच्या नसा-नसामधून वाहू लागते. तुमच्या जाणीवेमध्ये प्रकाश आल्यामुळे आपल्या चक्रांची स्थिति तुमच्या बोटोवर तुम्ही जाणता, इतरांची पण जाणू शकता; कुठल्याही गोष्टीची किंवा व्यक्तिबद्दलची सत्यताही तुम्ही त्यांच्याकडे नुसते घित लावल्यास तुमच्या बोटोवरून हे परमचैतन्य (चैतन्यलहरी) तुम्हाला सांगेल. मेंदूमध्ये प्रकाश आल्यामुळे सर्व भ्रम दूर होतात आणि तुमची विवेकशक्ति बळावते. असे समजा की डोळे बंद करून चाललो तर वाटेतला खड्डा आपल्या लक्षात येत नाही पण डोळे उघडे ठेऊन चाललो तर खड्यापासून बाजूला होऊन चालतो तसे हे सर्व घडून येते. सहस्त्रारात असा प्रकाश आल्यावर होणारी आणखी एक गोष्ट म्हणजे आजपर्यंत तुम्ही मिळवलेले ज्ञान, तुमची स्वप्ने, तुमच्या आकांक्षा, तुमचे ध्येय, तुमच्या जीवनाबद्दलच्या कल्पना इ. सर्व काही जणू गळून पडतात आणि तुम्ही सत्यासमोर येता, तेच समजून घेता. असे जोपर्यंत होत नाही तोपर्यंत तुम्ही आजूबाजूला जे काही चालले आहे त्याबरोबरच मुकाट्याने इतरांच्यासारखा भाग घेता आणि इतरांचे फक्त अनुकरण करत राहता; मग तुम्ही ते योग्य आहे की नाही, आपल्या हिताचे आहे की नाही याचा विचार करत नाही. आजकालचे माणसांचे जगामधले सर्व प्रश्न याचमुळे निर्माण झाले आहेत आणि सत्य जाणल्याशिवाय ते संपणार नाहीत. कारण आजचे सर्व प्रश्न मेंदूमधूनच निर्माण झाले आहेत. त्यामुळेच माणूस वाटेल त्या चुकीच्या गोष्टी करत आला आहे व त्यांचे वर समर्थनही केले जात आहे. यालाच पाप समजले जात होते. पण आता सहजयोगी झाल्यावर तुम्ही ते नीट समजून घेऊ शकता, सुधारू शकता व डोक्यातील सर्व भ्रामक समजुती फेकून देता. मेंदूत प्रकाश आल्यामुळे चांगले-वाईट, योग्य-अयोग्य, सत्य-असत्य तुम्ही नीट ओळखू लागता. पण लक्षात घ्यायची मुख्य गोष्ट म्हणजे सत्य (योग्य) हे सत्यच आहे व असत्य (अयोग्य) हे असत्यच आहे हे ठामपणे तुम्ही बाणवले पाहिजे; योग्य तेच करायचे व अयोग्य करणारच नाही हा निश्चय रुजला की समर्पण, शरणागती आपोआप येत जाईल.

यानंतर तुमच्या हेहि लक्षात येऊ लागते, की आपल्याला जो आत्मप्रकाश मिळाला आहे तो आपण

इतरांसाठी दिला पाहिजे. म्हणून तुम्ही ते तुमच्या बांधवांना, नातेवाईकांना, समाजाला किंबहुना जगभरातील मानवजातीला सांगितले पाहिजे, सहजयोग पसरवायला पाहिजे. पण नुसते प्रवचने देऊन, वाद-विवाद घालून हे होण्यासारखे नाही, त्याने नवीन लोक सहजयोग स्वीकारणार नाहीत. कारण तुम्ही आधी जसे होता तसेच ते अज्ञानाच्या अंधारात असतात. म्हणून प्रथम त्यांची कुण्डलिनी जागृत केली पाहिजे तरच ते तुम्ही सांगाल ते समजू शकतील, त्यांच्या मेंदूमध्ये प्रकाश आल्याशिवाय त्यांना समजणार नाही आणि योग्य-अयोग्य, चांगले-वाईट हा फरक त्यांना खऱ्या अर्थाने समजणार नाही. सर्व मानवजातीच्या कल्याणाचा हाच एकमेव मार्ग आहे आणि त्या कार्यामध्ये परमचैतन्य तुम्हाला सर्वथा मदत करणार आहे.

सहस्त्रार उघडणे हा मानवाजातीच्या उत्क्रान्ती मार्गावरील महत्त्वाचा टप्पा होता. एकदा या शुद्ध (निर्मल) सर्वव्यापी शक्तीबरोबर जोडले गेलात की ती शक्तीच तुम्ही काय केले पाहिजे, कसे केले पाहिजे हे सर्व ज्ञान देईल पण आत्मसाक्षात्कारानंतर व तुम्हाला सत्य समजल्यावरही आणखी एक पुढची पायरी तुम्ही लक्षात घ्यायला हवी; आणि ती म्हणजे जगभरातील संपूर्ण मानवजातीमध्ये परिवर्तन घडवण्याच्या या महान कार्यामध्ये तुमचे स्थान कुठे आहे, तुमची जबाबदारी काय आहे, तुम्ही काय व कसे कार्य केले पाहिजे याबद्दल तुम्ही जागरूक व सतर्क राहिले पाहिजे. ही अनिवार्यता नीट लक्षात घेऊन तुम्ही कार्याला लागले पाहिजे. ही तुमची मोठी जबाबदारी आहे. 'मला सहजयोगाचे कार्य केलेच पाहिजे याचे भान तुम्ही सतत जागरूकतेने ठेवले पाहिजे.' त्यात तुम्हाला शांति व आनंदच मिळणार आहे. पण त्यासाठी तुम्ही तुमच्या चक्रांकडे सतत लक्ष ठेऊन ती स्वच्छ केली पाहिजेत. स्वतःमधील दोष कसे दूर होतील याची काळजी घेतली पाहिजे. 'होईल तसे करू' (By the way) अशी वृत्ति टाकली पाहिजे; 'मी सहजयोगाचे कार्य करतो आहे' एवढेच समाधान मानून स्वतःच्या सुधारणेबाबत निष्काळजीपणा सोडला पाहिजे. एवढे तुम्ही प्रयत्नपूर्वक केलेत की तुमची जाणीव (awareness) आणखी उन्नत होणार आहे, तुमची इच्छाशक्ति अधिक

प्रबळ होणार आहे. सहजयोग मी स्वतःच्या भौतिक सुखासाठी व मुलाबाळांसाठी करतो ही संकुचित भावना सोडून मला ते अखिल मानवजातीसाठी केलेच पाहिजे ही भावना तुमच्यामध्ये प्रभावित झाली तरच खऱ्या अर्थाने तुम्ही कार्य करू शकाल. जगमरातील सान्या मानवजातीमध्ये परिवर्तन घडवणे हे फार फार प्रचंड कार्य आहे. तसे भविष्य कुणी केले असेल मला माहित नाही पण सर्व संतांनी त्याबद्दल सांगितले आहे.

सहजयोगामधून परिवर्तन घडून आल्यावर त्यामध्ये तुम्ही स्थिर व्हायला हवे, म्हणजे तुम्ही आतमधून शांत व्हाल. तुम्ही जर शांत नसाल, छोट्या-मोठ्या कारणांमुळे विडविड करत असाल, अस्वस्थ होत असाल तर तुम्ही सहजयोगी नाही. तुमचा स्वभाव अत्यंत शांत प्रकृतीचा झाला की तुमच्या हृदयांतून करुणेचा पाझर वाहू लागेल, मग हे परमचैतन्य दुसऱ्याच्या कल्याणासाठी त्याला सहजयोगात आणले पाहिजे ही भावना तुमच्या हृदयात निर्माण करेल; तसे झाले की दुसऱ्या लोकांमध्ये परिवर्तन होईल आणि सर्वात मुख्य म्हणजे त्यांनाही आणखी इतरांना तसेच लाम मिळवून देण्याची शक्ति येईल. म्हणून तुम्हाला मिळालेली शक्ति वाया घालू नका. सहजयोग सांगत रहा, तो अधिकाधिक कार्यान्वित करा तरच हे परिवर्तनाचे कार्य जगभर पसरेल. मानवप्राणी अज्ञानाच्या अंधारातच असल्यामुळे त्याच्यापुढे प्रश्नच-प्रश्न आहेत पण आत्मप्रकाशात आल्यावरच भांडणे, हेवे-दावे, अत्याचार, हिंसा, युद्ध, बेबनाव हे सर्व प्रकार संपून जाणार आहेत, म्हणूनच जास्त-जास्त लोक सहजयोगी बनण्याची आजची गरज आहे.

माणसांची आणखी एक अडचण म्हणजे कशा-ना-कशाच्या तरी मागे लागणे, ऐषारामाच्या सुख-साधनांचा हव्यास; पण सहजयोगात आल्यावर तेहि संपते. लहान-मोठ्या संकटांमुळेही तुम्ही निराश होत नाही. कारण हे परमचैतन्य फार शक्तिशाली आहे. ते माणसांवर, समुदायांवर, समाजावर, राष्ट्रावरही कार्य करते. ही सर्व त्या परमात्म्याची लीला आहे. म्हणून स्वतःवर, या परमचैतन्यावर आणि आपण साक्षात्कारी झालो आहोत यावर ठामपणे पूर्ण श्रद्धा व विश्वास ठेवा; हे परमचैतन्य तुमचे सर्व प्रकारे संरक्षण करणार आहे. तुम्हाला कोणी

त्रास देऊ शकणार नाही. ते एखाद्या कॉम्प्युटरसारखे आहे. त्याला तुमची सर्व माहिती आहे. तुम्ही काय करता व काय करायला हवे हेहि ते जाणते. म्हणून मी नेहमी म्हणत असते की तुम्ही आत्मसाक्षात्कारी आहात ही जाणीव विसरली जाता कामा नये. You have to be aware that you are a realised soul. तुमचे सर्व प्रश्न तेच दूर करणार आहे. त्याच्यावर प्रश्न कसे सोपवायचे हे मात्र तुम्ही समजून घ्यायचे आहे, तुम्ही त्याचेच अविभाज्य घटक आहात हे समजून घ्या आणि ते तुमच्या जाणीवेमध्ये उतरू द्या. जीवनात जे काही होत आहे त्याचा शांतपणे स्वीकार करा. सहजयोग मिळाला हे तुमचे मोठे भाग्य आहे; म्हणून त्यासमोर तुम्ही नतमस्तक व्हा आणि त्या परमचैतन्याच्या संपर्कात रहायला शिका. मग तुम्ही परमचैतन्यच बनून जाल. हे तुम्ही ठामपणे जाणले तर ते तुमचा शब्द, तुमची योग्यता, तुमची इच्छा सर्व काही सांभाळेल, तुमच्या इच्छाच फार उन्नत प्रकारच्या झाल्यामुळे त्या पूर्ण करेल. तुम्ही मनात आणाल ते पूर्ण होईल; काही चुकीची गोष्ट तुमच्या नजरेस जरी आली तरी ती दुरुस्त केली जाईल. तुम्ही जे काही बघता ते सर्व परमेश्वरी लीला चालल्याचे तुम्ही ओळखाल. अंधारामध्ये प्रकाश आला की अंधार उरतच नाही तसे हे कार्य चालते. तुमची जाणीव पूर्णपणे चैतन्यमय झाली की अहंकार, राग वगैरे सर्व नाहीसे होते आणि तुम्ही प्रशांत शांतीचे जणु स्रोत बनून जाल. मग तुम्ही त्याबरोबरच ज्ञानमय बनता, अभ्यास करून ज्ञान मिळवायची जरूर पडत नाही. कारण सर्व सर्व काही तुम्हाला उत्स्फूर्तपणे समजते. कुठल्याही क्षेत्रामध्ये, विषयामध्ये तुम्ही अधिकाराने बोलू शकता. तुम्ही सर्व जण आता ही स्थिति मिळवण्यास योग्य झाला आहात. हा बहार-समयच आहे. म्हणून हे घटित होणे अवघड नाही. तुम्ही सर्वजण कमलपुष्पांसारखे सुंदर बनणार आहात व त्याचा सुगंध सगळीकडे पसरवणार आहात.

परमेश्वराचे तुम्हाला अनंत आशीर्वाद



श्री आदिशक्ती पूजा

प. पू. श्री माताजी निर्मलादेवीचे भाषण (सारांश)

कन्नाजोहरे : अमेरिका २० जून १९

रोजच्या धावपळीच्या व भाऊगर्दीच्या वातावरणापासून दूर अशा या निवांत जागी तुम्ही जमल्याचे पाहून मला फार आनंद होत आहे. या जागी चैतन्य भरमरून वहात आहे, ही जागा आपल्याला मिळाली हा त्या परमचैतन्याचाच चमत्कार आहे. अमेरिकेत आल्यावर इथले जाडजूड वर्तमानपत्र घाळत असताना सहजच माझे लक्ष एका लहानशा जाहिरातीकडे गेले. त्यात या जागेची जाहिरात होती आणि क्षणाघात मला खूप चैतन्य जाणवू लागले आणि ही जागा घेण्याचा मला विचार सुचला; चमत्कार वाटावा तसा एका दिवसात हा सर्व व्यवहार जमून आला आणि आपल्याला ही सुंदर जागा मिळाली.

फार पूर्वी इथले मुळचे रेड इंडियन लोक परकीय आक्रमणापासून स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी या प्रदेशात लपून राहिले होते. ही आक्रमक प्रवृत्ति, दुसऱ्यांच्या जमिनी बळकावून त्यांना हाकलून लावण्याची प्रवृत्ति त्या वेळी फार प्रबळ होती. वर्षानुवर्षे हे प्रकार बळावत गेले, इथल्या मातीतच जन्मलेल्या लोकांना इथून घालवण्याचा कुणालाही अधिकार नव्हता. पण आता तो काळ संपला आहे. त्या लोकांच्या सध्याच्या वंशजांनाही आपल्या पूर्वजांनी केलेली चूक आता लक्षात येत आहे आणि ते वाईट दिवस आता संपले आहेत.

पण आजकाल लोकांच्या मनावर प्रभुत्व गाजवण्याचे प्रकार चालले आहेत. इतके की चांगले काय व वाईट काय, योग्य काय व अयोग्य काय याचा विचार करण्याचे मनाचे स्वातंत्र्य लोक गमावून बसले आहेत. ही एक प्रकारची मानसिक गुलामगिरी आहे आणि जे काही बरे-वाईट चालले आहे त्याचा स्वीकार करण्याशिवाय गत्यंतर नाही अशी लोकांची प्रवृत्ति बनत चालली आहे. आपल्याजवळ अजून सहजयोग्यांची संख्या म्हणावी तशी नाही म्हणून हे होते. त्यातच भर म्हणून परदेशातून अनेक प्रकारचे अ-गुरु लोक अमेरिकेत आले, त्यांनी लोकांवर भुरळ पाडून आपले स्वतःचे बस्तान बसवले व प्रचंड संपत्ति गोळा केली. हा संधिसाधूपणा फार घातक ठरला आणि त्यात अनेक भोळ्या साधकांचे नुकसान झाले. मला आशा वाटते की त्यांना पुनर्जन्म मिळून आता आत्मसाक्षात्कार मिळाला असेल. त्यात त्यांचा दोष नव्हता कारण त्यांच्या साधनेमधे बरेच अडथळे येत गेले. सत्यमार्गापासून परावृत्त करणाऱ्या अनेक मोहांना त्यांना तोंड द्यावे लागले आणि त्याला बरेच जण बळी पडले. मला

त्यांच्याबद्दल फार वाईट वाटते. पण तितकीच तुमच्यासारखे सहजयोगी म्हणून मला आशा वाटते की तुम्ही उन्नत होऊन सध्याच्या लास्ट जजमेंटच्या काळात अनेक लोकांना सहजयोग देऊन त्यांना सन्मार्गावर आणाल. खरेतर प्रत्येक सहजयोग्याने कमीत कमी एक हजार लोकांना जागृति दिली पाहिजे. कारण तुमच्यासारख्या लोकांनाच संपूर्ण मानवजातीच्या उद्दारासाठी महान कार्य करायचे आहे.

सहजयोग्याचे सर्वप्रथम कार्य म्हणजे इतरांना अधोगतीपासून वाचवणे. म्हणून जास्तीत जास्त लोकांना सहजयोग सांगा. वेगवेगळ्या क्षेत्रात जाऊन तेथील लोकांना सहजयोग सांगा. त्या क्षेत्रामध्ये तुरुंग, सैन्यदल, पोलीस, अनाथाश्रम इ. सर्व प्रकारच्या कार्यक्षेत्रात सहजयोग कसा सुरू करता येईल याचे प्रयत्न करा आणि वेगवेगळ्या कार्यक्रमांमधून त्याचा प्रचार करा. या बाबतीत मुलांकडे आपल्याला जास्त लक्ष द्यायचे आहे कारण आजकाल, विशेषतः अमेरिकेत, या अबोधितेवर सर्व बाजूंनी हल्ला होत आहे आणि लहान वयातच त्याचा बंदोबस्त केला नाही तर मुलांचे भविष्य कसे उजळणार? म्हणून मुलांसाठी आपल्याला काय करता येईल, त्यांच्यामधे कशी सुधारणा करता येईल, त्यांना सहजयोगात कसे आणता येईल याचा सतत विचार करा. सर्व सहजयोग्यांनी स्वतःचे व कौटुंबिक प्रश्न बाजूला ठेऊन सामान्य लोकांची काळजी केली पाहिजे. तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला, तुम्ही उन्नत अवस्था मिळवली पण पुढे काय? तर आता तुम्हाला दुसऱ्यांसाठी अहोरात्र कष्ट करायचे आहेत. त्यासाठी तुम्हाला साऱ्या शक्ति मिळाल्या आहेत. तुम्हाला सर्व प्रकारचे मदत मिळणार आहे. तुमच्या सर्व अडचण दूर होणार आहेत. म्हणून आता फक्त सहजयोग कसा पसरेल याच्यामामे लागू आणि हे करणे तुम्हाला अवघड नाही. फक्त त्यासाठी हृदयापासून कळकळ ठेवा; निसर्ग, पृथ्वी, वातावरण यांच्याबरोबरच शेजार-पाजारी, दुःखी, गांजलेले अशा सर्व लोकांसाठी तुम्ही कार्य करत गेले पाहिजे.

तुम्हाला माहित आहेच की माणसामधे आंतरिक परिवर्तन घडून आल्याशिवाय जग बदलणार नाही. आणि हे फक्त तुम्ही सहजयोगीच करू शकता. यासाठीच परमचैतन्याची प्रेमशक्ति तुमच्यापर्यंत आली आहे आणि तीच तुम्हाला सगळीकडे कार्यान्वित होण्यासाठी पसरवायची आहे. ही शक्ति अत्यंत दुर्लभ

पण तितकीच शक्तिशाली व तशीच मृदु आहे. निसर्गामधे, फुलांमधे, वृक्षांमधे, चराचरातून तीच शक्ति आहे. निसर्गाचे सर्व कार्य हळुवारपणे चालते, त्यात भेदभाव नाही, आक्रमकता नाही म्हणून निसर्ग पूर्णपणे या प्रेमशक्तीच्या आधीन आहे. त्यातूनच तुम्हाला खूप काही शिकण्यासारखे आहे. तुम्हीही सहजयोगाचे कार्य तीच प्रेमशक्ती वापरून करा. लोकांशी प्रेमाने बोला, त्यांना तुमच्या हृदयातील त्यांच्याबद्दलची कळकळ जाणवेल असे वागा. आत्मविश्वासपूर्वक, कसलीही शंका, भीति न बाळगता जोमाने कार्याला लागा.

आता ही वेळ आली आहे आणि त्यासाठीच प्रत्यक्ष आदिशक्ति अवतरली आहे. तिच्याशिवाय हे होण्यासारखे नव्हते. यापूर्वी अनेक अवतरणे झाली. पण ते सर्व एका चक्रावरच होते आणि त्यांना त्याकाळच्या लोकांना इकडे वळवायचे होते; म्हणून त्याकाळी खऱ्या अर्थाने हे कार्य घडू शकले नाही. आता आदिशक्तीबरोबर ते पण आहेत. तुम्हाला त्यांचीही मदत होणारच आहे पण आता हे परमचैतन्य तुमच्यासाठी प्रवाही झाले आहे आणि तुम्ही सहजयोगासाठी जे काही करायचे मनात आणाल त्यात ते तुमचे मार्गदर्शन करेल; तुम्हाला मदत करेल आणि सर्वात मुख्य म्हणजे त्याचे तुमच्यावर प्रेम राहिल. जगभरातील सहजयोग्यांना त्याचे आशीर्वाद आहेत व त्याच्या आश्चर्यकारक घटनांचा त्यांना अनुभव आहे.

म्हणून स्वतःशी अशी पक्की खूणगाठ बांधून ठेवा की सहजयोगासाठी तुम्ही कराल ते सर्व कार्य, तुमची त्याबद्दलची सर्व स्वप्ने, प्रत्यक्षात येणार ओहत सहजयोग पसरणे हाच तुम्हाला सहजयोग मिळण्याचा उद्देश आहे. तुमच्या इतर बारीक-सारीक अडचणी विसरून जा, त्याची सर्व काळजी घेतली जाणार आहे. संपूर्ण निसर्ग व त्याच्या शक्ति तुमच्या पाठीशी आहेत. कारण तुम्ही विशेष लोक म्हणून निवडलेले आहात आणि म्हणूनच या भवसागरात आत्मविश्वासाने पोहायला शिका व इतर बुडत असलेल्यांना आधार द्या, त्यांना वाचवा. या प्रेमचैतन्यरूपी सागराची गहनता तुम्हाला समजणार नाही. पण एकदा त्यात उतरलात की त्यातील लाटाच तुम्हाला आनंदाच्या साम्राज्यात घेऊन जातील. ह्या सर्वांच्या मागे एक महान हेतू आहे. आपल्या पूर्वपुण्याईमुळे आपल्याला सहजयोग मिळाला एवढेच समजून स्वस्थ बसू नका. ते खरे आहेच पण आता तुम्हाला हे चैतन्य जाणवले आहे आणि तुम्हाला इतरांनाही आत्मसाक्षात्कार देता येतो ही या घटनेची महानता लक्षात घ्या.

तुम्ही सर्वजण या निर्जन स्थळी एकत्र आला आहात पण तुम्हीच या आकाशात भरारी मारून सर्व मानवजातीचे कल्याण करणार आहात. या अमेरिकेला तर या आशिर्वादांची गरज आहे. अमेरिकन संस्कृति खरे तर मलाच समजत नाही. ते बोलतात

एक पण करतात दुसरेच. त्यांच्या संस्कृतीमधे नीतिमूल्यांना स्थानच नाही. वाटेल तो मूर्खपणा इथे चालतो म्हणूनच तुम्हा लोकांना इथे खूप कार्य करायचे आहे. आणि माझे लक्ष इकडेच राहिल. कारण अमेरिका साऱ्या जगाला तारु शकते हे लोक तसे कार्यक्षम व परिणामकारक समजले जातात; पण त्यांना सहजयोगाची जरूरी आहे. कारण हे विराटाचे, श्रीकृष्णाचे स्थान आहे. म्हणून सहजयोगातूनच इथे कार्य होणार आहे आणि त्या बाबतीत अमेरिकन लोकांची जबाबदारी जास्त आहे. याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही राजकारणात जावे किंवा कसले गुप्त, संस्था बनवाव्या, उलट सहजयोगामधून तुम्हाला ज्या शक्ति मिळाल्या आहेत त्याबद्दल आत्मविश्वास बाळगून त्यांचा कार्यासाठी उपयोग करा. कार्य करण्याची तळमळ व शुद्ध इच्छा असली तर हे परमचैतन्य तुमच्या पाठीशी राहून कार्य करते, याचा अनुभव घ्या. तुमचे चित्त स्वतःऐवज दुसऱ्याकडे लागले पाहिजे. 'मी सहजयोगासाठी काय केले, मी काय करायला पाहिजे, मी दुसऱ्यासाठी काय करू शकतो' असे सतत आत्मपरीक्षण करत रहा, तुम्हाला जे मिळाले आहे ते वाटत रहा; म्हणजे तुम्हाला आणखी मिळेल हेही लक्षात घ्या. तुमचे सहजयोगी म्हणून असलेले व्यक्तिमत्त्व विशेष आहे असे लोकांना जाणवले पाहिजे; तुमच्या वैयक्तिक, सामूहिक, सामाजिक व राष्ट्रीय स्तरावरील वागण्यामधून सहजयोगी म्हणून तुमचे व्यक्तिमत्व लोकांच्या नजरेत भरले तर सध्याची परिस्थिति बदलायला वेळ लागणार नाही.

मला आदिशक्ति समजत असाल तर लक्षात घ्या की तुमच्याकडेही अमर्याद शक्ति आहे, त्याचा तुम्ही आत्मविश्वासाने उपयोग करा व कार्याला लागा. परमचैतन्य सर्व घडवून आणेल. ही जागा आपल्याला चमत्कार व्हावा तशी, काही अडचणी न येता, वेळ न लागता कशी मिळाली? परमचैतन्य कसे कार्य करते त्याचे हे एक उदाहरण आहे. या परमेश्वरी शक्तीनेच तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार दिला, तिच्या कृपेनेच तुम्ही गहनता मिळवू शकला व तिच्यामुळेच तुम्हाला सहजयोगाच्या कार्यामधे यश मिळत गेले. पण सर्व मानवजातीचा आपल्याला विचार करायचा आहे. त्यासाठीच ह्या परमचैतन्याने तुम्हाला सहजयोगी बनवले. संबंध मानवजातीचे कल्याण करण्याची तळमळ व घ्यास तुमच्या अंतःकरणात निर्माण झाला की हे परमचैतन्य तुमच्याकडून सर्व कार्य करून घेईल आणि त्याची प्रेमशक्ति तुमच्यामधून प्रगट होईल.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.



श्री बाबामामा यांच्या नागपूर महाराष्ट्र सेमिनार भाषणावर आधारित

जिव्हाळा व चित्त (अॅटॅचमेंट व अटेंशन)



प्राणी अवस्थेतून उत्क्रांती झाल्यामुळे मानव कितीही उत्क्रांत झाला तरी त्याच्यात प्राण्यांचे क्रोध, बेफामपणा, दुसऱ्याचे बळकावून घेण्याची वृत्ती तसेच लोभीपणा हे दुर्गुण अनुवंशिकतेने आलेले आहेत. मानवाच्या विचार शक्तिवर ह्या प्राणी गुणांचा प्रभाव पडून तो दुसऱ्याचा मत्सर करणे, रागावून दुसऱ्याबरोबर बेफामपणे वागणे, दुसऱ्याची जमीन बळकाविणे व लोकांच्या गोष्टींबद्दल लोभ दाखविणे वगैरे गोष्टी योग्यच आहेत असे मानू लागला. याही पुढे जाऊन त्याच्या विचार प्रणालीवर ह्या गुणांचा इतका प्रभाव पडला की तो सत्ता, परस्त्री, संपत्ती, जमीन-जुमला बळकाविणे हे प्रतिष्ठेचे समजू लागला. ह्या गुणांमुळे मानवशंशाची अपरिमित हानी झाली व तो अधोगतीला पोहोचला आहे.

प्राणी व मानवप्राणी ह्यांच्यातील तुलनेत असे दिसून येते की प्राण्यातील हे गुण त्याच्यावर हल्ला झाला तरच अथवा त्याला हवी असलेली गोष्ट मिळत नसेल तर तो प्रकट करतो अन्यथा नाही. उदाहरणार्थ : साप- जर त्याला कोणी दुखावले नाही तर तो उगाच डंख मारणार नाही. पण जर का कोणी त्याला डिवचले तर तो त्याला राग दाखविण्यासाठी डंख मारेल. पण हे त्यावेळेपुरतेच. वाघ एखादी शिकार करतो, त्या वेळी बरीच गिधाडे ती शिकार बळकाविण्यासाठी येतात, त्यांना वाघ हुसकावून लावता कारण ती त्याची शिकार असते. पण ज्यावेळी त्याचे पोट भरते त्या वेळी तो त्या शिकारीवर स्वामित्व न दाखविता इतरांसाठी सोडून निघून जातो. परंतु मानवाची विचारशक्ती पांगळी झाल्यामुळे तो ह्या गुणांचा दुरुपयोग

करीत आहे. जसे

“कारगिल” हे एक बळकाविण्याच्या प्रवृत्तीचे उदाहरणच आहे.

ज्या वेळेला ही अपप्रवृत्ती अगदी टोकाला जाते त्यावेळी “अॅटॅचमेंट” सुरू होते व माझे-माझे सुरू होते. जसे माझे घर, माझा पैसा, माझे नातेवाईक वगैरे. त्यानंतर ‘मी’ व ‘माझे’ याभोवती सर्व केंद्रीभूत होते. त्याला बाबामामा आय् (1) स्पेशालिस्ट असे म्हणाले. एखाद्या गोष्टीची अॅटॅचमेंट असल्यावर आपण ठराविक दृष्टी-कोनातूनच व ठराविक एका दिशेने विचार करतो व त्याप्रमाणे वागतो. योग्य-अयोग्य बघत नाही पण त्याचे दूरगामी काय परिणाम होणार आहेत याचा विचारसुद्धा करत नाही. अॅटॅचमेंटमुळे तारतम्य (डिसक्रिशन) रहात नाही. त्यामुळे तुमच्या प्रगतीत अडथळा येतात.

आपल्याला ज्याच्याबद्दल प्रेम आहे, ज्याला आपल्या संरक्षणाची जरूरी आहे असे वाटते, अशा व्यक्तीच्या अॅटॅचमेंटकडे आपले चित्त जाते. त्या व्यक्तीची सर्व जबाबदारी आपल्यावर आहे असे तुम्हाला वाटते त्या वेळी तुमच्या चित्तावर (Attention) बंधन येते. पण चित्त (Attention) हे नेहमी मुक्त (अनिर्बंध) असावयास हवे असे माताजी नेहमी म्हणतात. यावर उपाय काय असे विचारल्यावर प.पू. श्री. माताजींनी सांगितले.

“तुम्हाला अॅटॅचमेंट हवी आहे ना? ठिक आहे. पण त्यात तुमचे चित्त (Attention) नको. तेव्हा श्री. बाबा

मामानी

श्री. माताजींना विचारले अटेंशन (चित्त) शिवाय अटेंचमेंट (जिव्हाळा) कशी शक्य आहे तेव्हा या अशक्य परिस्थितीवर मात करण्यासाठी श्री. माताजींनी मार्ग सांगितला- श्री. माताजी म्हणाल्या, "तुम्हाला ज्याच्याबद्दल अटेंचमेंट आहे त्याचे सर्व प्रश्न तुम्ही परमचैतन्यावर सोपवा म्हणजे तुम्ही आपोआप डिटॅच्ड (अलिप्त) होता व तुमचे चित्त बंधमुक्त होते. त्या पुढे म्हणाल्या, मला दोन मुली आहेत, नातवंडे आहेत त्यांच्याबद्दल मलाही अटेंचमेंट (जिव्हाळा) आहेच परंतु माझे अटेंशन (चित्त) त्यांच्यावर नाही तर ते सर्व जगावर आहे. आणि त्यांना जर काही अडचण आलीच तर ती अडचण परमचैतन्य दूर करते.

ह्यावरून प.पू. श्री. माताजींनी असा संदेश दिला आहे की "परमचैतन्य ही महान शक्ती आहे, तिच्यामुळे मोठे मोठे चमत्कार घडून शकतात, तरी सर्व काही परमचैतन्यावर सोपवा व अलिप्त व्हा (डिटॅच्ड व्हा)"

शुद्ध इच्छा निस्वार्थी असते व ती प.पू.

माताजींच्या कृपेत कार्यान्वित होते

जोपर्यंत आपण आत्मसाक्षात्कारी नसतो तो पर्यंत आपला आत्मा निष्क्रिय अवस्थेत हृदयात एका पोकळीत असतो. चित्त बुद्धी व इच्छा शक्ति यांचे अहंकार (Ego) मार्गदर्शन करतो. त्यामुळे सर्व चुकीचे चालू असते. याला श्री. माताजी म्हणतात "चपराशी (शिपाई) फॅक्टरी चालवितो आणि मॅनेजर स्वस्थ झोपला आहे."

आपण जेव्हा आत्मसाक्षात्कारी होतो तेव्हा कुंडलिनी शक्ति चढते. ती दोन कामं करते एक- ती आपल्याला प्रकाश देते व सहा चक्रांना स्वच्छ करित करित वर चढते. मग आत्मा जागृत होतो व चित्ताला आत ओढतो व त्याची जागा दाखवितो, आणि अहंकाराला (Ego) पळवून लावतो. मग चित्ताला सांगतो मी जागृत झालो आहे तेव्हा तू बदल. तुझ्यात परिवर्तन व्हायला पाहिजे. आपला स्वार्थ न पाहता काम कर, शुद्ध इच्छा कर, शुद्ध इच्छेत कधीही स्वार्थ

नसतो, तर निस्वार्थी आनंद असतो. ह्यामुळे आत्मसाक्षात्कारी व्यक्तित्ते जीवन सुखी व समृद्ध होते. शुद्ध इच्छा कशी कार्यान्वित होते या वर श्री. बाबा मामानी एक हकीगत सांगितली ती अशी-

श्री. बाबामामा प.प. श्री. माताजींबरोबर मोटारीतून सिडनी ते कॅनबेरा हा प्रवास करित होते. जाताना वाटेत खूपच उकाडा होता. मोटार वातानुकूलित असुनही भयंकर उकडत होते व खूप घाम येत होता. श्री. माताजी सारख्या घाम पुसत होत्या. त्यांना एवढा घाम आला होता की त्यांची बिंदीही ओघळली होती. तेव्हा घामाने डबडबलेले बाबामामा वर्तमान पत्राचा पंखा करून श्री. माताजींना वारा घालत होते. पण चेहऱ्यावर काळजी दिसत होती. मनात वाटत होते की श्री. माताजी विमानाने गेल्या असल्या तर बरे झाले असते. हे सर्व ओळखून श्री. माताजी बाबा मामांना म्हणाल्या खूप घाम येतो आहे, उष्णता खूप आहे ना? मग तू शुद्ध इच्छा कर आणि बघ हवामान बदलते का नाही? त्यावर बाबा मामानी डोळे मिटून शुद्ध इच्छा केली. "श्री. माताजींना आराम वाटावा म्हणून हवामान बदलू दे!" आणि काय आश्चर्य!! एकदम कोठून तरी ढग जमा झाले आणि जोरदार पावसास सुरुवात झाली. त्यावर श्री. माताजी बाबा मामांना म्हणाल्या, बघ तू नुसती इच्छा केलीस तर हवामान बदलले. बाबा मामा म्हणाले, आपणच सर्व केले माझी कोठली एवढी पात्रता? त्यावर श्री. माताजी म्हणाल्या, 'तू शुद्ध इच्छा केलीस ना? सर्व काही कार्यान्वित झाले.

तेव्हा बाबा मामानी सर्व सहज योग्यांना सांगितले- 'शुद्ध इच्छा निस्वार्थी असते, ती दुसऱ्याच्या आनंदासाठी असेल तर प.पू. माताजींच्या कृपेत कार्यान्वित होते.



श्री गणेश पूजा

प. पू. श्री माताजी निर्मलादेवीचे भाषण
मॉस्को : ११ सप्टेंबर १९

श्री गणेश मूलाधार चक्रामधे आहेत - मूलाधारमधे नव्हे. मूलाधारावरच कुंडलिनी आहे, जी श्री गणेशांची आई आहे. तिला आपण गौरीमाता म्हणून ओळखतो. आता आपण मानवी जाणीवेच्या अशा स्तरावर आलो आहोत जी एक नवीन चौथी आयाम आहे. श्री गणेशांच्या कृपेशिवाय हे शक्य नव्हते. ते आपल्यामधील अबोधिततेचे प्रतीक आहेत. ही अबोधितता अनंत असल्यामुळे तिचा नाश होऊच शकत नाही, एरवी आपणच केलेल्या चुकांमुळे ती कधी कधी झाकळून जाते. पण एकदा तुम्हाला आत्म-साक्षात्कार झाला की ती पुन्हा प्रस्थापित होते, आणि तिचा आविष्कार होत राहतो. मग तुम्ही अबोधित बनून जाता, तुमचे चित्तच अबोधित बनते.

जोपर्यंत तुम्ही प्रकाशित होत नाहीत तोपर्यंत कुठलाही धर्म समजणे अशक्यच आहे - ख्रिस्तांचा, मोहम्मदसाहेबांचा किंवा ज्यूंचा. ही एकच गोष्ट त्यांच्या लक्षात आली नाही. कारण ते स्वतः उच्च कोटीतले होते. सामान्य माणसांची स्थिति काय आहे हे त्यांना माहित नव्हते. आता असं पहा, बायबलमध्ये असं सांगितले आहे की तुमचा डोळा पापी झाला, गणेशांच्या विरुद्ध गेला तर तो काढून टाकला पाहिजे. जेव्हा मोझेसने दहा आज्ञा सांगितल्या तेव्हा ज्यू लोकांचा समाज अगदी अवनत झाल्याच त्यांनी पाहिले, जसा तो आता पण आहे. नितीमत्ता हा शब्दच त्यांना माहित नाही. सहजमधूनच मनुष्यप्राणी निरागस बनू शकतो. ज्यू लोकांच्या शरियतमधे असं सांगितले आहे की जर एखादा चोर ठरला तर त्याचे हात कापा, शरिराचे तुकडे-तुकडे करा. श्री गणेश हे आपल्यामधील शुद्ध आत्मा आहेत आणि त्यांनी या पृथ्वीतलावर येशू ख्रिस्त हा अवतार घेतला. पण त्यांचासुद्धा अनेक प्रकारे छळ केला गेला आणि एक वेगळाच धर्म निर्माण केला गेला. हेच इतरांच्या बाबतीत झाले. खरं म्हणजे कुठल्याही धर्मग्रंथांमध्ये दुसऱ्या धर्माच्या विरुद्ध, वेगळं असं काहीही सांगितलेलं नाही. उदा. महम्मदसाहेबांनी सुद्धा मोझेस, ख्रिस्तांची माता यांचेबद्दल लिहिलं आहे. म्हणजेच

त्यांनी कुठलाही नवा धर्म स्थापन केला नाही. ते सगळ्या धर्माबद्दल ते एकरूप आहेत असंच सांगत होते. पण आता आपल्यामध्येच असे काही लोक आहेत की ज्यांना धर्म म्हणजे परमात्म्याच्या एकाच वृक्षावर आलेली फळं आहेत ही गोष्ट पटतच नाही. त्यामुळे ते दुसऱ्या धर्माच्या लोकांशीच नव्हे तर आपल्या बांधवांशी पण भांडत आहेत. परमेश्वराच्या नावाखाली त्यांनी किती तरी लोकांना ठार केलं आहे.

अबोधिता हे एक प्रेमाचं उगमस्थान आहे. लहान मुलांना सुंदर नाचगाणी करताना पाहून जसे तुम्हाला त्यांच्याबद्दल प्रेम वाटू लागतं तसे एखादं लहान गोंड बालक तुमच्याकडे पाहून हसू लागलं की तुम्हाला त्याच्याबद्दल अपार प्रेम वाटतं! तुम्ही तुमच्यामधील या अबोधिततेचा आदर करत नसाल तर, तुम्ही कधीच दुसऱ्या कुणावर प्रेम करू शकणार नाही.

अंतःकरणात प्रेम निर्माण झाल्याशिवाय तुम्ही सत्य जाणू शकत नाही. अडचण एवढीच असते की आपण कधी कधी

निरागस माणसांवर प्रेम करायला बिचकतो किंवा त्या बाबतीत साशंक होतो. असे निष्पाप लोक कधीही त्रासदायक नसतात. मुलांना आई-वडिलांनी मारलेलं मला आवडत नाही. मुलं निरागस असल्यामुळे काही तरी चाळे करतात म्हणून त्यांना समजून घेऊन आपण त्यांच्याशी प्रेमाने वागायला हवं.

आजकाल रशियामध्ये पण जन्मतःच साक्षात्कारी असलेली खूप मुलं आहेत. कारण आता तुम्ही सर्वजण प्रकाशित आहात आणि बरेच संत महात्मे तुमच्या पोटी जन्माला येण्यास उत्सुक आहेत. पण आधी तुम्ही स्वतः अबोधित बनायला हवं. ज्या देशात मुलांना प्रेम व आदर मिळत नसतो तिथे जन्म घ्यायला ते तयार नसतात. त्या देशातील जन्मसंख्या कमीच असते, पण भारतासारख्या देशांमध्ये, जिथे मुलांबद्दल खूप प्रेमाची भावना असते, तिथेच त्यांना जरी तो देश गरीबांचा असला तरी, जन्म हवा असतो.

मुलांना पैसा आणि त्याबरोबरच्या भौतिक गोष्टी माहितच नसतात. ती फक्त प्रेम जाणू शकतात. तुमच्या हृदयात खऱ्या प्रेमाची भावना नसेल तर तुमच्यामध्ये श्री गणेश जागृत होणार नाहीत.

मुलांबद्दल आईला प्रेम वाटत असेल तर त्यांच्याकरता कराव्या लागणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीमधून तिला आनंदच मिळतो. असं प्रेम ज्या आईला वाटत नसेल तिला हे फार करावं लागतं अस वाटतं. तुम्ही तिला त्याबद्दल विचारलं तर ती म्हणेल 'मला हे धुवायचं आहे, ते स्वच्छ करायचं आहे, मुलांचं बघायचं आहे' वगैरे वगैरे. पण आत्म्याच्या प्रकाशात असलेली माता हे सर्व काम आवडीनं करत असते आणि त्याचा तिला आनंद पण मिळतो. तिला स्वतःच्या मुलांबद्दल आदर असतो आणि त्यामुळे मुलांकडूनही तसाच आदर ती प्राप्त करू शकते. मुलांशी कठोर शिस्तीनेच वागलं पाहिजे असं मुळीच नाही. लहान मुले फार हल्लुवार मनाची पण तितकीच चाणाक्ष असतात. आता हजारात एखादा मुलगा तसा चांगला नसेलही. पण जसजशी ती मोठी होतात तसतशी मोठ्यांच, विशेषतः आई-वडिलांच पाहून आणि आजूबाजूच्या वाईट गोष्टी पाहून ती बिघडू लागतात आणि मग त्रासदायक होतात. याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही मुलांवर लक्ष ठेऊन त्यांना शिस्त लावायला नको किंवा त्यांना शिकवायला नको. अगदी सोपा उपाय म्हणजे तुम्ही स्वतःच अबोधित आणि धार्मिक व्हा.

श्री गणेश हे नितीमतेचे अधिष्ठान आहेत. ज्या समाजामध्ये नितीमतेला काहीच महत्त्व नाही तो समाज रसातळाला जातो. इतर आर्थिक, राजकीय व सांपत्तिक बाबतीत प्रगती झाली असली तर ते लोक आतून कळाहीन होतात. आता अमेरिकेकडे बघा, ते लोक सर्व बाजूंनी सधन आहेत, पण तिथे आज काय चाललं आहे? बारा वर्षांची लहान पोरंही खून करतात आणि अमली पदार्थ विकतात. आणखी काही दुसऱ्या पाश्चात्य देशात आई-वडिलांच आपल्या मुलांना ठार मारतात. जे देश प्रगत व सधन आहेत तिथे तितकी अनितीमता हे वैशिष्ट्य आहे. ते लोक दंगे-घोपे करणारे आणि उद्धाम व आढ्यतेखोर बनले आहेत. अबोधितेमध्ये अहंकार मुळापासून गळून पडतो आणि मग तुम्ही मुलांशी बोलता, त्यांच्याशी गप्पा मारता आणि त्यांच्या चाणाक्षतेने, त्यांच्या बोलण्याने तुम्ही आश्चर्यचकित होता. ती

मुलं फार प्रेमळ व गोड असतात. श्रीगणेशांना एकदा त्यांच्या वडिलांनी सांगितलं की जो कोणी पृथ्वीप्रदक्षिणा करेल त्याला बक्षिस मिळेल. श्री गणेश मनात म्हणाले "हा कार्तिकेय नक्कीच पैज जिंकणार, कारण तो मोरावर बसणार आणि मोर पक्षी आहे म्हणून उडत जाणार. माझ्याजवळ काय आहे? मी या लहानशा उंदरावर बसून जाणार". पण श्री गणेश हे साक्षात सूज्ञपणा आहेत आणि त्या सूज्ञतेतून त्यांनी विचार केला "माझी आई ही पृथ्वीमातेपेक्षा मोठी आहे" मग त्यांनी आपल्या आईमोवतीच तीन फेऱ्या मारल्या आणि बक्षिस मिळवला.

जो अबोधित असतो तो फार नम्र असतो. त्याला काहीच दिखाऊपणा आवडत नाही, त्याला दिखाऊपणा कसा करायचा ते माहितच नसतं. श्रीगणेशाकडे पहा. ते लहानशा उंदरावर बसून संचार करतात. पण ज्या लोकांना देखावा करायचा असतो ते न परवडणाऱ्या गाड्या कर्ज काढून विकत घेतात आणि आपल्या श्रीमंतीच प्रदर्शन करतात. जे निरागस नसतात त्यांना हा एक प्रकारचा रोगच लागलेला असतो आणि त्याचाच फायदा उठवणारे लोकही जगात असतात. पाश्चिमात्य देशात कपडे डिझाइन करणारे लोक असतात आणि कपड्यांवर आपल्या नावांची लेबल लावतात. अशा कपड्यांना फार पैसे मोजावे लागतात आणि आपल्या कोटांवरच हे लेबल मिरवण्याचा लोकांना सोस असतो. अशा तऱ्हेने घंदेवाईक लोक दिखाऊपणाच्या लोकांच्या प्रवृत्तीचा पुरेपूर फायदा उठवितात. अबोधित माणसाला आपल्या शरिराची, फॅशनची, शरिराचे लाड करण्याची वगैरे कसलीच पर्वा नसते.

श्री गणेश हे धर्माचे अधिष्ठान आहेत. मुलांकडे बघा, ती कधी खोट बोलत नाहीत. एवढंच नाही तर कधी कधी आपलीच कुचंबणा होईल असं बोलतात. एकदा एकाच्या आईने वडिलांना सांगितले की संध्याकाळी येणारा पाहुणा राक्षसासारखा जेवतो मुलाने ते ऐकलं आणि मग तो पाहुणा आल्यावर त्याच्याकडे तो जेवताना बघत राहिला. मग म्हणाला "आई, हा तर राक्षसासारखा मुळीच जेवत नाही. मग तू तसं का म्हणालीस? असं खोट बोलू नये". आईची खूप कुचंबणा झाली. अबोधित माणूस, त्याच्या निरागसतेतूनच इतरांची त्याच्याबद्दल होणारी टीका आणि टोमणे कमी करून टाकतो. कारण अनितीमान

माणसासारखी त्याची दृष्टीच नसते. एकदा भाड्या नातीने एक पोहण्याच्या वेष केलेली स्त्री बघितली. पाहण्यासारखी गोष्टी म्हणजे ती त्या स्त्रीला म्हणाली "तू दुसरे चांगले कपडे घालून ये नाहीतर माझी आजी तुला रागवेल". तर अशी लहान मुलं तुम्ही पाहिलीत, ती कशी वागतात, बोलतात आणि किती निरागस - निष्पाप असतात याचा अनुभव घेतलात की तुम्हाला फार आनंद होईल. ही अबोधिता प्रेम आणि आनंदाचा स्रोत आहे. तुमच्याजवळ असं प्रेम नसेल किंवा हा आनंद तुम्ही मिळवू शकला नाहीत तर मग तू दुसऱ्याचे दोष काढणे, दुसऱ्यावर टीका करणे अशा फालतू गोष्टींमधेच तुम्ही तुमची शक्ति आणि वेळ गमावून बसता. परवाच मी सुंदर संगीत ऐकत होते, डोळे मिटून मी त्या मधुर सुरांमध्ये रमून गेले होते. अगदी रंगून ऐकत होते. पण बाजूच्या काही बायका त्या गाणाऱ्याचा पेहराव, त्याचे हातवारे ह्याच्याबद्दलच बोलत होत्या. त्यांचं सारे लक्ष या वरवरच्या गोष्टींकडे होते आणि मूळ अस्सल गोष्टीची त्यांना जाणीवच नव्हती. अबोधिता तुम्हाला मुळाकडे, अस्सल भावाकडे घेऊन जाते आणि प्रेम हे मूळच आहे. श्री गणेशांचा हा गुण आपण लक्षात घ्यायला पाहिजे आणि तो स्वतःमध्ये आणला पाहिजे.

श्री गणेशांची अबोधिता आपल्यामध्ये सुप्त आहे पण तिचा आविष्कार व्हायला हवा. मी एकदा एका सहजयोग्याच्या घरी गेले होते. तिथे पंचवीस - एक लोक जमले होते. मीटींग झाल्यावर ते सर्व लोक जाईपर्यंत मी थांबले. तो माणूस हे सर्व लोक जाईपर्यंत स्वयंपाकघरातच होता. परत आल्यावर तो म्हणाला "माताजी, हे काय केलंत? हे सर्व लोक कुठं निघून गेले? मी त्यांच्याकरता स्वयंपाक तयार केला आहे". एवढं बोलून त्याच्या डोळ्यात पाणी आलं. मी त्याच्या आदरातिथ्याने व त्याच्या कनवाळू वृत्तीने अगदी भारावून गेले. असं आदरातिथ्य जेव्हा आपसूक होतं तेव्हा त्याची तुम्हाला जाणीव होत नाही. तुम्ही फक्त त्याच्यातून मिळणारा प्रसन्नतेचा आनंद घेता आणि त्याच्या प्रतिक्रियेची पर्वा करत नाही.

आपल्या शास्त्र - ग्रंथांमध्ये अशा माणसांचा उल्लेख आहे. उदा. श्रीराम. ते रानात हिंडत होते आणि त्यांना शबरी नांवाची दात पडलेली म्हातारी वनवासी स्त्री भेटली. ती रामापुढे आली आणि त्यांना बोरं खायला सांगून निष्पापपणे

म्हणाली की "मी प्रत्येक बोरं खाऊन बघितलं आहे, आंबट बोरं फेकून दिली आणि तुमच्यासाठी ही गोड बोरंच फक्त ठेवली आहेत". भारतात दुसऱ्याने उष्टं केलेलं कोणी खात नाहीत. श्रीरामांनी ती उष्टी बोरं आनंदाने खाल्ली. लक्ष्मणाला मात्र त्याचा राग आला आणि मग शबरी आपल्या हाताने रामाच्या तोंडात बोरं घायला लागल्यावर तर त्याचा राग अनावर झाला. श्रीराम म्हणाले "काय गोड बोरं आहेत! इतकी मधुर बोरं मी आजपर्यंत कधी खाल्ली नव्हती". सीतेने पण ती बोरं खाल्ली आणि तिला पण आवडली. मग लक्ष्मणाने पण मागितली. शबरीजवळ आणखी बोरं होती आणि तिने ती लक्ष्मणाला दिली. त्याला पण ती आवडली.

कधी कधी आपण मुलांमध्ये जास्त गुंतून घ्यायची चूक करतो. त्यांना आपण जास्त महत्त्व देतो, अबोधिता ही वाहत्या झऱ्यासारखी आहे, त्याला थांबवायचा प्रयत्न केला तर मुलं बिघडतात. त्यांच्याशी आदर ठेवला पाहिजे पण त्याचबरोबर त्यांना काहीतरी वेगळं, विशिष्ट, असामान्य बनवायचा प्रयत्न करू नये. ती सर्व सारखीच असतात, काही काही वेळा त्यांच्यातलं वेगळेपण जाणवतं. पहिली गोष्ट म्हणजे ती कंटाळवाणी होत नसतात. तुम्ही अबोधित असाल तर सदैव ताजेतवाने असता. तुम्हाला सगळीकडे सौंदर्यच दिसतं. एकटे असलात तरी तुम्ही स्वतःशीच आनंदी असता. मोठी माणसंच फक्त कंटाळलेले होतात. विमानतळावर विमानाला उशीर असला तर मोठी माणसंच त्रासून जातात. पण मुलं मात्र तिथे कशा ना कशात, कठडा, पायऱ्या वगैरे यांत रमलेली असतात. ऊठसूट कुठल्याही गोष्टीबद्दल काटेकोरपणे विचार करण्यात आपलं आयुष्य आपणच फुकट घालवायला ती तयार नसतात. विमानतळावर मी नेहमी पहाते की मोठी माणसं फार अस्वस्थ व बेचैन होतात आणि त्याच्या उलट लहान मुलं इकडे-तिकडे बागडत असतात व बरोबरीच्या परक्या मुलांबरोबरही रमून जातात. फक्त अबोधितेतूनच तुम्ही तुमच्या सीमित विचारांच्या पार जाऊ शकता. पुष्कळ आई-वडिल जात-पात पाळण्यात अती कठोर असतात तर त्यांचीच मुलं दुसऱ्यांबरोबर चटकून मिसळून जातात. अबोधित माणूस हा असा असतो, तो कोणाशीही-कुठल्याही जातीच्या, वर्णाच्या वा चेहरामोहऱ्याचा-जमवून घेतो. या वरवरच्या गोष्टी त्याच्या आड येत नाहीत. मुलांचं पण या

वरवरच्या गोष्टीकडे लक्ष जात नाही. ती फक्त हृदय व त्यांतील प्रेम जाणतात. प्रेमळ, निर्मळ माणूस - मग कुठल्या का जातीचा असेना - दिसला की ती त्यांच्याकडे धाव घेणारच.

अबोधिततेत अहंकार पूर्ण गळून जातो. अबोधित माणूस आक्रमक वृत्तीचा नसतो, कदाचित असलीच तर ती प्रेमापोटीच असते. उदा. मुलगा म्हणेल "या मुलाला माझे कपडे का नाही देत?" तर तुम्ही म्हणाल "अरे वा, मी या कपड्यांकरता इतके पैसे मोजलेत आणि तू म्हणतोस ते याला देऊन टाक?" मुलगा त्यावर म्हणतो "ठीक, मला तुम्ही पुन्हा दुकानातून आणा पण हे कपडे मी त्या मुलालाच देणार". निरागस मुलांजवळ असा अप्पलपोटेपणा नसतो. शिवाय मुलं आपापल्या वस्तु एकमेकांबरोबर देवाण-घेवाण करायला तयार असतात. पण जर त्यांना मुळातच अशी शिकवण मिळाली की अमुक-अमुक वस्तु आपली आहे आणि ती दुसऱ्या कुणाला द्यायची नाही तर मग ती स्वार्थी, आपमतलबी बनत जातात. जीवनात आनंद मिळवायचा सगळ्यात चांगला उपाय म्हणजे मुलांच्या संगतीत रहाणं, मुलांसारखं असणं आणि त्यांच्याबरोबरचा आनंद लुटणं. त्यातून आपली अबोधिता वृद्धिंगत होते. सहजयोगात पुष्कळ लोक अबोधित झालेले मी पाहिले आहेत. श्री गणेश, जे तुमच्या डोक्याच्या मागच्या बाजूला महागणेश म्हणून आहेत, तुमच्या डोळ्यांवर कार्य करत असतात, डोळ्यांतील वखवख आणि पाप जणू संपून जातात. तुमचं चित्त अबोधित झाल्यामुळे डोळे काढून टाकायचे किंवा हात कापायचे आता बंद, कारण तुम्ही खरोखरच छान झालेले असता. श्री गणेशांप्रमाणे तुम्ही पण निष्पाप संत म्हणून जन्माला आला आहात. त्या अबोधिततेचा आदर करायला शिका. त्यातून तुम्ही चिरतरुण आणि समाधानी व्हाल.

महाराष्ट्रामध्ये आठ स्वयंभू गणेशांची स्थाने आहेत. मी महाराष्ट्रीयन लोक अबोधित असल्याचं पाहिले आहे. भारत हा फार प्राचीन देश आहे आणि या प्रांतात श्री गणेशांना मानणारे खूप लोक आहेत म्हणून अबोधिता त्यांच्यामध्ये आहे. इथे श्री गणेशांची स्थापना करून दहा दिवसाचा उत्सव करतात. ही मूर्ति शाडूच्या मातीची बनवितात आणि दहा दिवसांनंतर समुद्रात किंवा नदीमध्ये तिचं विसर्जन करतात. पण आता ही कौका-कोला संस्कृति भारतात पण आली

आहे; श्री गणेशाच्या समोर घाणेरडी, अश्लील गाणी म्हटली जातात, तसेच दारू पितात ती पण त्यांच्याच समोर. हे सर्व सार्वजनिक गणेश-मंडपामध्ये चालतं. मी दोनदा माझ्या भाषणामधून त्यांना बजावलं होतं की हे करू नका, एकदा श्री गणेश रागावले की भूकंप होईल. तरीही त्यांनी ऐकलं नाही. तिसऱ्या वर्षी हे लोक श्री गणेशांचे विसर्जन करून परत आले आणि रात्रभर दारू आणि नाचण्यामध्ये गर्क झाले. अचानक मोठा धरणीकंप झाला आणि ते सर्वजण गाडले गेले - सहजयोगी मात्र बचावले. त्या ठिकाणी सहजयोगाचं जे केन्द्र होतं त्याला भूकंपापासून काहीच इजा पोचली नाही. एवढंच नव्हे तर त्या वास्तूच्या आजूबाजूला बऱ्याच अंतरापर्यंत भूकंपाचा काहीच परिणाम झाला नाही. पण त्या वास्तुभोवती एक मोठा चर जमिनीला पडला होता आणि जे बाहेरचे लोक आपला जीव वाचवण्याकरता या केंद्राकडे धावले ते सर्व या खड्ड्यातच पडून मरण पावले.

अबोधिता ही फार मोठी शक्ति आहे. जो कोणी या अबोधितेचा अपमान करतो किंवा तिचा नाश करण्याचा प्रयत्न करतो त्याला श्री गणेशांकडून फार कडक शिक्षा मिळते. जे लोक हृदयांत श्री गणेशांची पूजा करत नाहीत ते डाव्या बाजूला तरी जातील किंवा उजव्या बाजूला जातील. जे उजव्या बाजूचे होतात त्यांना बऱ्याच आजारांना तोंड द्यावे लागते जे बहुधा शारीरिक आजार असतात. जे लोक डाव्या बाजूकडे पूर्णपणे होतात त्यांना मानसिक रोग पछाडतात जे बरे होणारे नसतात. आपल्याकडे असे काही भयंकर विकृत लोक होते की संभोगामधून कुंडलिनी वर चढते असा ते प्रचार करायचे, हे तांत्रिक प्रकार झाले. हे तांत्रिक मंदिरातसुद्धा असले घाणेरडे प्रकार करायचे. यातून त्यांनी श्री गणेशांचा फार मोठा अपमान केला आहे. त्या सर्वांचा आता नाश होत आहे. म्हणून अबोधित माणसाला तुम्ही उगीच आव्हान देऊ नका, कारण त्यांच्याजवळ श्री गणेशांचे आशिर्वाद आहेत.

आत्मसाक्षात्कार झाल्यावरच तुम्ही तुमच्यामध्ये श्री गणेश प्रस्थापित व जागृत करू शकता.

परमेश्वराचे तुम्हा सर्वांना अनंत आशिर्वाद.



सहज-समाचार

'कन्नाजोहारे'

भारताच्या शोधात निघालेला कोलंबस अनपेक्षितपणे अमेरिकेला आला हा काही एक योगायोग नव्हता. तेथील मूक आदिवासी लोकांना 'रेड इंडियन' हे नाव पडले हाही काही योगायोग नव्हता. श्रीकृष्णांच्या भूमीला (अमेरिका) कुबेराचे आशीर्वाद मिळणे हाहि काही योगायोग नव्हता. तसेच ही भूमि विराटाचे विशुद्धी-चक्र अर्थात विश्वातील संपर्क यंत्रणेची भूमि बनणे हाहि योगायोग नव्हता. आणि आता प.पू. श्रीमाताजीनी तिथेच 'कन्नाजोहारे' (Canna-Joharie) या ठिकाणी तेथील रहिवाशांकडून १४० एकर जमीन आश्रमासाठी घेणे हाहि योगायोग नव्हे.

अमेरिका ही श्रीकृष्णांची भूमि आहे आणि अर्थातच तिचा मूळ संबंध मातृभूमि भारताबरोबर आहे. श्रीकृष्णांची बहीण विष्णु मायेने कोलंबसला आपल्या मायेच्या जाळ्यात ओढले आणि त्यामुळे त्याला आपण भारत देशात आलो असा भास झाला व त्यातूनच तेथील मूळ निवासीजनाना 'रेड इंडियन' हे नाव पडले. खरे तर ते लोक मूळचे भारतीय वंशजच होते, म्हणून आत्म्याबद्दल अध्यात्मिक विश्वास, विश्वाची निर्मिती करणाऱ्या आदिशक्तीबद्दल श्रद्धा व तिनेच निर्माण केलेल्या निसर्ग-प्रकृतीची पूजा हे सर्व भारतीय आर्यांची पुरातन परंपराच आहे. ते लोक धरणीमातेचा आदर करत व आदि-कुण्डलिनीची पूजा करत होते. त्यांच्या प्रार्थनेमधूनही हे स्पष्ट होते.

प्रार्थना

हे परमात्मा,

वायूमधून आणि पर्णराजीमधून तुझाच आवाज येत आहे;

तुझ्या स्वासामधून सारे विश्व उन्नत होत आहे.

तुझ्या साऱ्या लेकरांची प्रार्थना ऐक;

मी लहान व दुबळा आहे

मला तुझ्या शक्तीचे पाठबळ दे

तुझी विवेकबुद्धि मला हवी आहे.

मला सन्मानपूर्वक चालू दे

मला प्रातःकाळचा रक्तलाछिमा दिसू दे
तुझ्या प्रेमातून निर्माण झालेल्या सर्व वस्तूंचा स्पर्श
मला मिळू दे.

प्रत्येक वस्तूमधे मला तुझीच वाणी कानी पडू दे.
२० जून १९ ला जगभरातून आलेल्या अनेक सहजयोग्यांनी श्री आदिशक्तीची पूजा केली हाहि काही योगायोग नव्हता. 'कन्नाजोहारिल' या शब्दाचा भारतीय भाषेप्रमाणे 'स्वतः शुद्ध होणारे पात्र' असा अर्थ आहे हाहि योगायोग नाही, कारण आधुनिक काळातील साधक स्वतःला स्वच्छ करण्यासाठी इथे जमले होते. रेड इंडियन लोकांमधे पुरातन कालापासून सांगण्यात आलेली भविष्यवाणी अशी आहे की "संपूर्णतः प्रकाशमय असलेली सर्वशक्तिशाली महिला या रोगग्रस्त राष्ट्राला रोग-मुक्त करण्यासाठी येणार आहे."

रेड इंडियन महान शांतिदूत देगना विडा (Degana Widah) म्हणाला होता की, 'कन्नाजोहारीमधे सर्व राष्ट्रांतर्फे अग्नी प्रज्वलित केला जाईल, सर्वांना परमेश्वरी राज्याचे कायदे-कानून सांगितले जातील आणि सर्व लोक मानवहितासाठी प्रयत्न करतील."

२० जून १९ ला जगभरातील अनेक राष्ट्रांतून आलेल्या शांतिदूतांनी कन्नाजोहारीच्या पवित्र भूमीवर विश्वशांतीसाठी शपथ घेतली-

"हे आदिशक्ति माँ,

आम्ही घेतलेल्या पवित्र शपथ-पालनाचा मार्ग आम्हाला दाखव आणि या वचनपूर्वतीच्या आड येणाऱ्या सर्व बाधा तुझ्या कृपेत दूर कर. भ्रम आणि प्रलोभनांच्या मोहजाळ्यापासून आमचे रक्षण कर. भरकटत चाललेल्या अमेरिकन बालकांचे संरक्षण कर आणि आपल्या चरणकमलांतून अखंडपणे वहात असलेल्या अमृताचा प्रसाद त्यांना मिळू दे."

(संदर्भ : संपादकीय)



महाराष्ट्र सेमिनार, नागपूर (वृत्तांत)

यंदाही महाराष्ट्र सेमिनार, नागपूर येथेच दि. १४, १५ व १६ ऑगस्ट १९९९ रोजी संपन्न झाले.

सेमिनारची सुरुवात दि. १४ ऑगस्ट ९९ रोजी दुपारी पूजा व हवनाने झाली. त्यानंतर सायंकाळी ५.३० वा. दिप प्रज्वलनाने सेमिनारचे दुसरे सत्र सुरू झाले. दिप प्रज्वलन श्री. मगदूमसाहेब यांनी केले.

श्री. मगदूम यांनी सहजयोग्यांना प्राप्त झालेल्या चैतन्य शक्तिचा महिमा सांगितला.

त्यानंतर श्री. बाबा मामा यांनी सहजसंगिताचे महत्त्व सांगितले. ते म्हणाले- संगिताच्या माध्यमातून आपल्याला निर्विचारतेत जाता येते आणि संगिताकडे करमणूक म्हणून बघू नका तर भक्तिभावाने बघा. त्यानंतर त्यांनी "निर्मल संगीत सरिता" हे काम गेली १४ वर्षे करित असल्याचे सांगून त्यातील कलाकारांचे कौतुक केले.

"निर्मल संगीत सरिताने" सहज योग्याच्या प्रगतीवर केलेले पहिले गीत - "लहरला सहजाचा पताका" हे होय. हे गीत गायिका छाया हिने सादर केले. त्यानंतर श्री. बाबा मामांनी लिहिलेली "शैलाब मे" ही कव्वाली सादर केली. इतर गायक व अॅकॅडमीतील विद्यार्थ्यांनी सहज संगीताचा कार्यक्रम सादर केला.

दुसऱ्या दिवशी पहाटे ५.३० ला श्री. अरुण आपटे यांच्या मार्गदर्शनाखाली "सहज संगीत ध्यानाचा" कार्यक्रम झाला. त्यांनी मुलाधार ते सहस्त्रार अशा क्रमाने प्रत्येक चक्राचा 'स्वर' सर्वाकडून म्हणून घेत सर्व सहजयोग्यांना निर्विचार स्थितीत नेले. तसेच त्यांनी प्रत्येक चक्रावरील संगीतातील रागांचे गायन केले त्यामुळे सर्व सहजयोग्यांना निरानंदाची अनुभूति मिळाली.

ध्यानानंतर "झेंडावंदनाचा" कार्यक्रम झाला. त्यानंतर कारगिल संग्रामातील हुतात्म्यांना श्रद्धांजली अर्पण करून सकाळचे सत्र संपन्न झाले.

सकाळच्या दुसऱ्या सत्राची सुरुवात श्री. आर. डी. कुलकर्णी यांच्या "आत्म परिक्षण व निर्विचारिता" या

विषयावरील विवेचनाने झाली. त्यांनी सदा सर्वकाळ निर्विचार स्थितीत सहजयोग्याने राहाण्याचे महत्त्व विषद केले व सांगितले की, जर आपण निर्विचार स्थितीत कायम असलो तर आपण सर्व व्यापी चैतन्य शक्तिशी जोडलेले राहातो व आपल्याला शांतस्थिती प्राप्त होते. तुम्ही कायम निर्विचार स्थितीत राहाण्याने तुमच्यातील प्रतिक्रिया देणे कमी होते व आत्मपरिक्षण आपोआपच होते. ते मुद्दाम करणेचे गरज भासत नाही. आत्मपरिक्षणाने आपण आपल्या चक्रांची स्थिती सुधारू शकतो व आपली स्थिती सुधारते. त्याचबरोबर त्यांनी पॉझिटिव्ह व निगेटिव्ह अॅटॅचमेंटबद्दल सांगितले. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे ज्या व्यक्तिबद्दल आपल्याला पॉझिटिव्ह अॅटॅचमेंट असते त्या व्यक्तिचे फक्त गुणच आपल्याला दिसतात पण दोष दिसत नाहीत, या उलट ज्या व्यक्तिबद्दल निगेटिव्ह अॅटॅचमेंट असेल तर फक्त दोषच दिसतात पण गुण दिसत नाहीत. परंतु आपण जर निर्विचार स्थितीत असलो तर आपल्याला अॅटॅचमेंट न येता काय चुक व काय बरोबर यांची जाण येते व आपण चुकीची गोष्ट करणाऱ्या सहजयोग्याबद्दल सहानभूती दाखवित नाही व ह्यामुळे आपली स्थितीही बिघडत नाही. पुढे त्यांनी सांगितले की निर्विचार स्थिती प्राप्त होण्यासाठी प्रत्येक सहजयोग्याने आपले "आज्ञाचक्र" स्वच्छ ठेवायला पाहिजे.

ह्या वर्षी महाराष्ट्र सेमिनारमध्ये "युवा शक्तिला" प्रथमच त्यांचे मत मांडण्यासाठी संधी दिली गेली. त्यानुसार मुंबई युवा शक्तिचे श्री. शशांक सावे यांनी युवा शक्तिस त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासास कशा प्रकारचे मार्गदर्शन हवे आहे, हे विषद केले. त्यानंतर पुणे युवा शक्तिचे श्री. महेश मोकाशी यांनी युवा शक्ति आणि कर्तव्य व व्यक्तिमत्त्व विकास ह्यांची कशी सांगड आहे हे फार यथार्थपणे सांगितले. नंतर सहजयोगाबद्दलच्या विविध प्रश्नोत्तरांचा कार्यक्रम झाला. सत्रांच्या शेवटी सर्व सहजयोग्यांनी सामूहिक प्रार्थना केली.

“श्री माताजी कृपया आम्हाला आपल्या प्रती समर्पण द्या, कार्य शक्ती द्या, युक्ति द्या.”

सायंकाळच्या सत्रात सौ. वाडेगांवकर व सौ. पित्रे यांची सहजयोग प्रसार व प्रचार यातील महिलांचे योगदान याबद्दल विचार प्रदर्शन फार सुरेख झाले.

सायंकाळच्या सत्रात गुरुपुजेची व्हिडिओ कॅसेट दाखविली. त्यानंतर श्री. बाबा मामा यांनी त्यांचे सहज योगात आल्या नंतरचे अनुभव सांगून सहज योगाची महानता सांगितली. (त्याचा सारांश अंकात वेगळा दिला आहे.) त्यानंतर त्या सत्राअखेरपर्यंत नागपुर, वर्धा येथील तसेच अॅकॅडमीतील विद्यार्थांचा संगीताचा कार्यक्रम झाला.

तिसऱ्या दिवशी सकाळी ६ वाजता सामुहिक ध्यान झाले. त्यानंतरच्या सत्रात दिल्लीचे श्री. अरुण गोयल यांनी त्यांचे विचार मांडले व सर्व सहज योग्यांना प्रचार व प्रसार करण्याचे महत्त्व सांगितले. त्यांनी असेही सांगितले की, १९९९ साल संपण्यास फार थोडा काळ उरला आहे तरी आपणाला सहजयोग प्रचाराचे काम फार जोरात करायला हवे. कमीत कमी रोज एका व्यक्तिस तरी तुम्ही सहजयोग सांगितला पाहिजे म्हणजेच हे काम पूर्ण होऊ शकेल. सर्व सहजींनी रोज ध्यान केले तर हे अशक्य नाही म्हणून सर्वांनी रोज ध्यान करणे जरूरीचे आहे.

शेवटी सहजयोग्यांच्या शंका समाधानाचे सेशनचे श्री. बाबा मामा, श्री. शुक्ला, श्री. आर. डी. कुलकर्णी व श्री. अरुण गोयल यांनी संचालन केले.

सेमिनारचे समापन श्री. शुक्ला, नाशिक यांनी केले. यंदा सेमिनार भेट म्हणून नागपूर कलेक्ट्रीव्हीटीने महिला सहज योगीनींना बांगड्या व लहान मुलांना खेळणी दिली.

एकंदरीत महाराष्ट्र सेमिनार फार छान व मार्गदर्शक झाले. सर्व सोयी-सुविधा चांगल्या प्रकारे उपलब्ध असल्याने प्रत्येक सहजयोगी सेमिनारमध्ये उपस्थित राहून तेथील कार्यक्रमात रस घेत होता. प्रत्येक सेशनला सर्व १५०० च्या १५०० सहजयोगी आल्याने पॅडॉल पूर्णपणे भरत होता. कार्यक्रमांचे यश त्यातच सामावलेले होते.



गणपतीपुळे - नाशिक सहजयोग केंद्र

गेल्या वर्षी डिसेंबर १९९८ मधील गणपति-पुळे सेमिनारला स्वतःला पूर्णपणे स्वच्छ करून व उन्नत स्थितीला प्राप्त करवून गणपति-पुळेला हजर राहण्याचा कृतनिश्चय नाशिक येथील काही ३०० सहजयोग्यांनी केला. त्यानुसार त्यांतील प्रत्येकाने दररोज दोन वेळेला पाण्यात बसणे, कॅडल ट्रीटमेंट करणे, दोन वेळा ध्यान करणे व आठवड्यातील सामुहिक ध्यानाला न चुकता हजर राहणे, तसेच लीव्हरसाठी बर्फाचा उपयोग करणे या गोष्टी नियमितपणे दहा महिने अगोदरपासून केल्या. या सिद्धतेत काहीही कमी पडणार नाही. कुठल्याही सबबीवर खंड पडणार नाही याची प्रत्येकाने व सामूहिकतेमधूनही काटेकोरपणे काळजी घेतली. अशा तऱ्हेने प्रत्येक सहजयोगी गणपति-पुळेमध्ये श्री. माताजींचे आशीर्वाद मिळवण्यासाठी स्वयंसिद्ध झाला व त्यामुळे डिसेंबरमध्ये तेथील चैतन्य त्यांना भरपूर जाणवले व तिथे पूजेचा व ध्यानाचा त्यांना अपरंपार फायदा घेता आला; आणि त्यांना परमचैतन्याने भरपूर आशीर्वाद दिले. या आशीर्वादातूनच गेल्या वर्षी झालेल्या विवाह-सोहळ्यात जास्तीत जास्त लग्ने नाशिकमधील सहजोग्यांचीच झाली.



महिषासूर मर्दिनी पूजा

बंगलोर फेब्रुवारी १९

प्रथम प्रत्येक जागेमध्ये माणसाला श्री गणेशाची स्थापना करावी लागते. तुम्हाला माहीत आहेच की गणेश हे मांगल्य, पावित्र्य अबोधिता याचे स्रोत (उगमस्थान) आहेत. या तिन्ही गोष्टी श्री गणेशाच्या सूज्ञपणामधून येतात. तेव्हा पहिला आणि आद्य हा तुमच्यामधील सूज्ञपणा आहे. मांगल्य काय, पावित्र्य काय हे तुमच्यामधील सूज्ञपणामुळे कळेल. हा सूज्ञपणा हा जगातील हुशारीचा शहाणपणा नव्हे, पण दैवी सूज्ञता आहे जी आपल्या प्रगतीबरोबर आपल्याला कळते. तेव्हा आपल्या सूज्ञपणाचा स्रोत आपल्यामध्ये प्रस्थापित करणे, हे प्रत्येक सहजयोग्याचे कर्तव्य आहे.

आता सहजयोग्यांसाठी या सूज्ञपणाचे उगमस्थान म्हणजे परमचैतन्य किंवा शुद्ध चैतन्यलहरी याच आहेत. जेव्हा जेव्हा तुम्हाला अडचण असेल किंवा ज्यावेळी तुम्हाला बाधा जाणवतील, किंवा जेव्हा तुम्हाला हे स्वीकारावे की ते, हे चांगले आहे की ते चांगले आहे असे वाटेल तेव्हा सूज्ञपणाची पहिली गोष्ट म्हणजे व्हायब्रेशन्सवर त्याची परीक्षा करावी. कारण आपल्याला नवीन जाणीव मिळाली आहे हे आपण नेहमीच विसरतो. आपण उच्चतर लोक आहोत हे आपण विसरतो, आपण संत आहोत हे आपण विसरतो आणि देवाने आपल्याला सतत राहाणारी एक विशेष जाणीव दिली आहे. निर्णय घेण्याची आपली स्वतःची पद्धती जेव्हा आपण वापरतो तेव्हा आपण चूक ठरतो. व्हायब्रेशन्स ही एकच गोष्ट आहे जी तुम्हाला सांगू शकेल की तुम्ही जे काही करीत आहात ती गोष्ट बरोबर आहे किंवा नाही. ही सवय वृद्धीगत करण्यात सूज्ञपणा आहे. भावनिक किंवा मानसिक पातळीवर कोणत्याही गोष्टीचा निर्णय घेण्याची तुमची आधी असलेली सवय नाही. काही लोक नेहमी म्हणतात, "मला फार चांगले वाटले." हा एक मानसिक दृष्टीकोन आहे. काही लोक असे म्हणतात, तात्त्विकदृष्ट्या मला वाटले ते तसे असावे. आपल्यासाठी फक्त एक स्रोत

आहे, तो म्हणजे परमचैतन्य किंवा व्हायब्रेशन्स आणि त्यांना समजून घेणे.

पहिला सूज्ञपणा म्हणजे व्हायब्रेशन्सच्या प्रामाणिकपणावर पूर्णतया अवलंबून आणि दुसरा म्हणजे तुमच्या व्हायब्रेशन्सची स्थापना. त्या जर व्यवस्थित नसतील, जर त्या नीट समजत नसतील तर तुम्हाला मानसिक अथवा भावनिकरित्या निर्णय घ्यावा लागेल. पण जर तुम्हाला व्हायब्रेशन्स आहेत आणि तुम्हाला त्यांची जाणीव आहे तर हे योग्य की अयोग्य हा निर्णय घेणे फारच सुलभ आहे.

तिसरी गोष्ट प्रत्येकाला समजली पाहिजे ती ही की, आपण देवाच्या साम्राज्यात प्रवेश केला आहे. हा अंधविश्वास नव्हे, कारण तुम्हाला थंड वाऱ्याची जाणीव झाली आहे. परमचैतन्याची तुम्हाला जाणीव झाली आहे. ते कार्यान्वित होईल. समजा मी कुठे जात असले आणि ड्रायव्हर म्हणाला, आपला रस्ता चुकला आहे, मला शांत वाटते. मला या रस्त्याने गेले पाहिजे. मला पॉझिटीव्ह असले पाहिजे. जर तुम्ही सर्व काही परमचैतन्यावर सोपविले तर इतक्या लोकविलक्षण गोष्टी घडून येतील. तुम्हाला आश्चर्य वाटेल. कशाप्रकारे आपले प्रश्न सोडविले जातात, कशाप्रकारे आपल्याला मार्गदर्शन केले जाते. तुम्हाला इतके व्यवस्थितपणे सर्व दिसते. तुम्ही काहीतरी करू इच्छिता, त्यासाठी झगडत असता आणि तुम्ही नुसते म्हणता, "आता मी सगळं सोडून दिलं आहे आणि ते घडतं. पण तेच तुम्हाला काही करायचे असेल, तर हे परमचैतन्य म्हणते, ठीक आहे व्हा पुढे, आणि करा. तुम्हाला घडवायचे आहे तर घडवा. तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या प्रयत्नाने करायचे आहे तर करा. तर हे तुमच्या वागण्यातून हळूहळू लुप्त होते आणि मग सगळे लोक मला सांगतात, "श्री माताजी, तुमच्या कृपेत मला हे मिळाले आणि ते मिळाले.

चौथे शहाणपण हे की तुम्हाला पूर्णपणे शरण गेले

पाहिजे. आणि सहजयोगाबद्दल तुम्हाला दृढ विश्वास पाहिजे. सहजयोगामध्ये तुमची गहनता किती आहे ही एक महत्त्वाची गोष्ट आहे. तुमच्यामध्ये ही गहनता असली तर ते कार्यान्वित होते, घडून येते. कारण शेवटी तुम्हाला तुमचे आईवडिल, तुमचे कुटुंब, तुमची मुले आणि तुमचे प्रश्न असतात. पण हे प्रश्न सोडविण्यासाठी तुम्हाला कष्ट करावे लागत नाहीत. कष्ट करावे लागतात ते फक्त तुमचे व्हायब्रेशन्सचा विकास करण्यासाठी. आता तुम्ही ते कसे वाढविता? तुम्हाला निर्विचार बनले पाहिजे. निर्विचार झाल्याशिवाय तुम्ही ते घडू देऊ शकत नाही. तुम्ही माझ्या फोटोसमोर बसले असाल आणि विचार येत असले तर तुम्ही निर्विचाराचा मंत्र म्हटला पाहिजे. "ओम त्वमेव साक्षात्, निर्विचार साक्षात्..." निर्विचाराची स्थिती प्रस्थापित केली पाहिजे. अशाप्रकारे तुमच्या मनाची गहनता वाढेल.

त्यानंतर तुमच्यापुढे दुसरा प्रश्न असतो. तुमच्या हृदयाची गहनता कशी वाढवावी? ध्यानाला बसण्यापूर्वी तुम्हाला असे म्हटले पाहिजे, "श्री माताजी, कृपा करून माझ्या हृदयात या". मग ध्यानाला बसा आणि तुमचा हात तुमच्या हृदयावर ठेवा. काही लोक नुसते असेही म्हणू शकतात, "श्री माताजी मी आत्मा आहे. पण सर्वातम गोष्ट म्हणजे, "श्री माताजी, माझे हृदय उघडा". असे म्हणणे. हृदयाचे उघडणे हे फार महत्त्वाचे आहे. तुमचे हृदय उघडल्याशिवाय तुमची प्रगती होत नाही. मला काही नको, मला फक्त विशाल हृदय हवे. तुमच्या स्वतःच्याकडे तुमचे हृदय उघडे करा. पूर्ण वेळ तुमच्या स्वतःबद्दल इतकी काळजी करू नका. काही वेळा लोक त्यांचा कठोर स्वभाव किंवा कडकपणा किंवा त्यांची शिस्त याबद्दल शेखी मिरवतात. "मी चार वाजता उठलो, स्नान केले, त्यानंतर ही पुजा केली" वगैरे वगैरे. हे सर्व तुमचे हृदय मारून टाकेल. सहजयोगामध्ये कोणीही त्यांच्या शिस्तीबद्दल बढाया मारता नये. हे तुम्ही स्वतःच्या समाधानासाठी करता. ध्यानसुद्धा तुम्ही स्वतःच्या समाधानासाठी करता, कोणत्याही प्रकारच्या मोठ्या तपस्येसाठी नव्हे. फक्त आनंदासाठी.

खूप आनंदी मनस्थितीत तुम्ही सकाळी उठता, आंघोळ करता, दिवसाची सुरुवात करता. तुम्हाला

कूरतेने स्वतःला शिस्त लावायची नसते. पण तुम्हाला स्वतःवर प्रेम केले पाहिजे आणि स्वतः आनंद उपभोगला पाहिजे. माझी पूजा करणाऱ्या लोकांना मी पाहिले आहे, ते फार आनंदी मनःस्थितीमध्ये असतात. गाणी म्हणत माळा करण्याचा आनंद लुटत असतात. दुसरा प्रकार, एकसारखी शिस्त लावीत, हे करू नका, ते करू नका असे म्हणत, पूर्ण वेळ विचार करीत, श्री माताजी येणार आहेत, वेळ झाली आहे, हे आणि ते. पुजा ही काही कुठल्या प्रकारच्या समारंभासाठी नव्हे, ते तर फक्त आपल्या प्रेमाच्या आनंदामध्ये भिजून चिव होणे आहे. तेव्हा घाई करण्याची किंवा काळजी करण्याची गरज नाही. तुम्ही इथे काय ठेवले आहे, तिथे काय केले आहे ते मी पाहत नाही. तुमच्या प्रेमानुळे तुम्ही ते केले आहे. तुम्ही जे काही करता त्यामध्ये मी कधी चूक बघत नाही तुम्ही जे काही करता ते सुंदर असते. तुम्हाला वृद्धा शबरी विषयी माहित आहे ना, तिने काही बरे गोळा केली आणि त्यांपैकी प्रत्येकाची तिच्या दातांनी तोडून चव घेतली. जेव्हा श्रीराम आले तेव्हा तिने म्हटले, "कृपावंत होऊन हे खा. तुम्हाला आंबट गोष्टी आवडत नाहीत, म्हणून मी त्या साऱ्यांची चव घेऊन पाहिली आहे आणि गोड असलेली तुमच्यासाठी ठेवली आहेत." पण लक्ष्मण वेगळ्या प्रकारचा होता. तो रागावला, की या खालच्या जातीच्या स्त्रीने रामाला अशाप्रकारे अर्पण करावे, याउलट श्रीरामांच्या डोळ्यात अश्रू उभे राहिले आणि त्यांनी ती खाण्यास सुरुवात केली. ते म्हणाले इतकी चवदार आणि गोड बरे मी कधीच खाल्ली नाहीत. सीतार्जीना सगळे समजले आणि त्या म्हणाल्या, "मी काही घेऊ शकते का? त्यांनी ती खाल्ली आणि जणू "अमृत" असे त्याचे वर्णन केले. तेव्हा लक्ष्मणाने काही मागितली. तेव्हा सीतार्जीनी म्हटले, "तुम्ही इतके रागावला होता तर तुम्हाला काही मिळणार नाही". तिच्या विनवण्या करून त्यांनी सुद्धा काही खाल्ली आणि ती गोड आहेत असे त्यांना जाणवले. अत्यानंद म्हणजे प्रेमाचा दाखला होय.

सगळे काही प्रेमाने केले पाहिजे, सुरेखपणे आणि हळुवार- पणे. सगळे काही गोडव्याने केले पाहिजे. गोडवा ठेवा माधुर्य नसेल तर पूजा आनंदमय होणार नाही. जसे आहे त्याप्रमाणे, नेहमीच मला तुम्हाला सांगावे लागते हे

करा आणि ते करा असे. गंभीर असे काहीच नाही आणि पुरुष सगळं काही संघटीत करू पाहातात. त्यांना समजत नाही. सगळे काही व्यवस्थित झाले तर ते आनंददायी नसते. एखादी कुतुहलजनक घटना पाहिजे. काही चुका, ज्या नाटकात भर घालतील. सगळं काही इतक्या गंभीरपणे करायला नको. सगळे काही अगदी व्यवस्थित आहे. आपण कसेही असलो, काहीही असलो तरी प्रेमात आहोत. प्रेमामध्ये बाकी सगळे काही तुम्ही विसरता महत्त्वाची गोष्ट फक्त प्रेम हीच आहे. ही जर परिस्थिती असेल तर आपण खरोखर सगळ्यांचा आनंद उपभोगतो. शहाणपणाचा उच्चांक म्हणजे सहजयोगात आपण आनंद उपभोगतो आहे किंवा नाही? ही खरी कसोटी आहे. का आपल्याला तो जास्त भारी किंवा कठीण वाटतो आहे? जर आपल्याला तो सुखदायी असेल तर माझे काम झाले आहे. सगळ्या गोष्टींचा आनंद तुम्हाला उपभोगता यावा म्हणून मी काम करते. प्रत्येक छोटी गोष्ट, प्रत्येक गोष्ट जी तुम्हाला सुंदर दिसते तिचा आनंद तुम्ही लुटावा.

सहजयोग फुलाप्रमाणे आहे. तो सुगंधाने भरलेला आहे. मी जेव्हा त्याला पाहाते तेव्हा माझे हृदय भरून येते. आनंदी, सुखी, प्रामाणिक आणि इतके चांगले लोक पाहाणे किती छान आहे, असे दृश्य कुठे दिसते? श्री गणेशप्रमाणे, जो मुलाप्रमाणे आहे, नाचत आपल्याला आनंदित करीत आणि आपल्याला सूझ करीत. छोट्याशा मुलामध्ये इतके महान व्यक्तिमत्व. अक्षय बालपणाचे ते मूल आहे. त्यामुळे श्री गणेशाचे ते सौंदर्य आपण प्रस्थापित केले पाहिजे. तुम्ही मुलांना पाहाता, ते खेळण्याबरोबर खेळतात मग ते फोकून देतात. त्यांना कसल्याच बाधा होता नाहीत. मुलांना जर असे वाटले हे माझे आहे तर ती मुले नसतात. काहीच इतके महत्त्वाचे नाही. अशाप्रकारे तुम्हाला सहजयोग समजायला हवा.

प्रथमतः आपल्याला समजायला हवे की, आपण देवीला प्रसन्न ठेवले पाहिजे. ती आनंदात असेल तर इतर देवता खूप होतील. फक्त एक गोष्ट मला आनंदात ठेवते. तुम्ही सर्व एका कुटुंबात, एकमेकांवर प्रेम करताना मला आढळता. समजुतदार-पणा आणि प्रेम यांपासून झालेली जवळीक.

ईश्वर तुम्हाला आशिर्वादीत करो.



सहजयोग-प्रदर्शन : पुणे गणेशोत्सव १९

पुण्यातील गणेशोत्सवामधील उत्साहपूर्वक व गर्दीच्या काळातच विश्रामबागवाडा येथे सहजयोग प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले होते. या ठिकाणी एक रांगोळी-प्रदर्शन आधीपासूनच चालू होते व ते पाहून बाहेर पडण्याच्या वाटेवरच एका प्रशस्त खोलीमध्ये सहजयोगाचे हे प्रदर्शन ठेवले होते व अपेक्षेप्रमाणे बहुतेक लोक हे प्रदर्शन पाहूनच बाहेर पडत होते. सकाळी ११ ते १ व संध्या. ५ नंतर पहाटे २-३ वाजेपर्यंत प्रदर्शन खुले होते. इथे येणाऱ्या लोकांचे एका-पाठोपाठ असे २०-२५ स्त्री पुरुषांचे गट करून चार्ट्सवरून माहिती देणे व नंतर जागृती देणे असा उपक्रम होता. बऱ्याच सहजयोगी मंडळींनी या कार्यक्रमास हातभार लावला. गणेश-उत्सवासाठी संध्याकाळनंतर रात्री उशिरापर्यंत लोकांची प्रचंड वर्दळ व गर्दी असल्यामुळे खूप लोकांना सहजयोग सांगून त्याचा भरीव प्रचार करण्यास मदत झाली. प्रदर्शनाच्या काळामधे अंदाजे १०,००० ते १,००,००० लोकांना या कालावधीत जागृतीची व चैतन्याची अनुभूति मिळाली.



सहज संगीत इंग्लंडमध्ये

प. पू. श्रीमाताजींच्या कृपाशीर्वादातून कार्यान्वित झालेल्या सहज-संगीताचे श्री. अरुण व सौ. सुरेखा अपटे यांचे अनेक कार्यक्रम नुकतेच इंग्लंडमध्ये जून-जुलै १९ मधे यशस्वीपणे पार पडले. हे सर्व कार्यक्रम डेरिक ली या इंग्लंडच्या सहजयोग प्रमुखाने आखले होते. त्यापैकी काही विशेष कार्यक्रमांचे स्वरूप:

१) Leads या ठिकाणी Centre of Indian Music and Dance ही एक प्रसिद्ध संस्था आहे. त्या संस्थेमधे दरवर्षी Summer Festival नावाचा एक सोहळा होतो आणि भारतामधून अनेक विख्यात कलाकारांना तेथे आमंत्रित करतात. याच संस्थेमधे श्री. अरुण आपटे यांचा तेथील सर्व कलाकारांसाठी व कर्मचा-यांसाठी एक कार्यक्रम झाला. सहजयोगाची ओळख व चक्र-कुण्डलिनी संस्था यांची माहिती सांगून संगीतामधून कुण्डलिनी जागृत कशी होते व चक्रे कशी सुधारतात यावर प्रत्यक्षिकांसह मार्गदर्शन केले.

२) बोथॅम येथील एका शाळेमध्येही मुलांसाठी एक कार्यक्रम झाला. मुलांना संगीतामधून सहजयोगाची ओळख व चैतन्याची जाणीव करून देण्यात आली आणि मुलांसाठी सहजयोग किती आवश्यक आहे याबद्दल विचार मांडले. सर्व कार्यक्रमांमधून सहजयोगाची उपयुक्तता पटल्यामुळे पुढील वर्षी आणखी एक कार्यक्रम करण्याबद्दल तेथील अधिकाऱ्यांनी सुचवले.

३) लंडनमधील टाऊन-हॉलमध्ये सहजयोगाचा पब्लिक कार्यक्रम झाला. साधारण चाळीस टक्के लोक नवीन होते. Divine Music of India असे या कार्यक्रमाचे शीर्षक होते. कुण्डलिनी-संस्थेची प्राथमिक माहिती सांगून भारतीय संगीतामधून चक्रशुद्धी व रोगनिवारण कसे होते, संतुलन मिळाल्यामुळे मानसिक ताण-तणाव कसे कमी होतात आणि आनंद कसा मिळतो यावर कार्यक्रमाचा भर होता. कार्यक्रमांमधे भारतीय संगीतही सादर केल्यामुळे अनुकूल प्रभाव पडला व श्रोत्यांना चैतन्याचा व निर्विचारतेचा अनुभव मिळाला.

४) भारतीय विद्याभवनमध्येही पब्लिक कार्यक्रम झाला व नवीन लोकांची उपस्थिती समाधानकारक होती.

५) आणखी एक आव्हानात्मक कार्यक्रम म्हणजे जेम्स वेल्स या आकाशवाणीच्या मुलाखतकारांची श्री. अरुण यांच्या-बरोबरची Live Radio Talk Show ही मुलाखत. आकाशतत्त्वामधून कम्युनिकेशन कसे घटित होते याचा हा

प्रत्यक्ष अनुभवच होता. कुण्डलिनी, चक्रे, संतुलन व आरोग्य यासंबंधी माहिती, चर्चा व प्रश्नोत्तरे आणि संगीताचा या विषयांबरोबर समग्र संबंध असे कार्यक्रमाचे स्वरूप होते. श्रोत्यांकडूनही चौकस प्रश्न विचारले गेले व संग्रितामधूनही प्रत्यक्ष अनुभव दिला गेला. मुलाखतकार स्वतः या विषयाबद्दल अनोखा असूनही कार्यक्रमाचे शेवटी त्याने 'एअर कण्डिशनिंग झाल्यासारखे वाटते व मला गाता आले तर खूप आनंद होईल' अशा शब्दात समारोप केला. स्वतःला माध्यम मानून कार्य केल्यास परमचैतन्य कशी मदत करते याची हा कार्यक्रम म्हणजे प्रत्यक्ष प्रचीति होती.

६) अल्बर्ट हॉलमध्ये श्रीमाताजींचे सार्वजनिक कार्यक्रमासाठी आगमन होण्याचे अगोदर व नंतरच्या फॉलो-अप प्रोग्राममध्ये श्री. अरुण व सौ. सुरेखा यांनी सहजसंगीत सादर केले त्यामधून वातावरण चैतन्यमय होण्यास मदत झाली.

७) बाथ, शार्कशायर, लंडन, केंब्रिज, ब्रिस्टल अशा भागांमधील सहज-केन्द्रांमध्ये तेथील सहजयोग्यांसाठी सहज-संगीताच्या कार्यशाळा ठेवण्यात आल्या. त्या सर्व कार्यक्रमांमधून सर्व सहजयोगी बंधू-भगिनींना सहजयोग आणि संगीत यांचा परस्पर संबंध व कार्य किती पूरक आहे याबद्दल समग्र मार्गदर्शन प्रात्यक्षिकांसह झाले.

८) Centre Flood street London या ठिकाणी लंडनमधील सर्व सहजयोग्यांसाठी (अंदाजे ३००) एक सहा तासांच्या विशेष कार्यशाळेचे आयोजन झाले. तेथील पूर्ण म्यूझिक-ग्रुपपण कार्यक्रमात सहभागी झाला. जयजयवंती रागातील तीन महामंत्र, बीज-मंत्र पद्धत, मंत्र व राग यांचे संबंध, स्वर व चक्रे यांचे संबंध आणि संगीतामधून चक्र-सुधारणा यावर सविस्तर मार्गदर्शन झाले. विशेष म्हणजे उपस्थित सहजयोग्यांमध्ये भारतीय संगीताबद्दल व सहजयोगासाठी त्यांच्या उपयुक्ततेबद्दल तळमळ व ओढ प्रकर्षाने दिसून आली.

कबेला : गुरुपूजा संपन्न झाल्याचे दुसरे दिवशी डालिओ आश्रमात युरोपमधील १२ ते १८ वयोगटातील मुलांचे तीन आठवड्यांचे शिबिर ठेवण्यात आले होते. शिबिराचे उद्घाटन मुलांनीच केले. सहजयोगाच्या विविध अंगाबद्दल सविस्तर मार्गदर्शन केले गेले. मुलांनी अनेक कलाकृति व कला सादर केल्या. कार्यक्रमांनंतर मुलांनी दिलेल्या लिखित प्रक्रिया बोलक्या होत्या. ●

चक्रांची स्वच्छता कशी ठेवायची

(मागील अंकावरून पुढे चालू)

* नाभी - चक्र *

मध्य :

मंत्र :

- १) विष्णु - लक्ष्मीचा मंत्र म्हणा.
- २) आवाहन : श्रीमाताजी 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 होते.

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 - घोळा - (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 गोष्टींचे संतुलन ठेवा - व समाधानी रहा.

डावी बाजू :

१) वरील प्रमाणे

मंत्र :

२) गृहलक्ष्मीचा मंत्र म्हणा.

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

४) डाव्या बाजूला चैतन्य - लहरी द्या.

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 - पत्नीचे 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) शिळे वा उरलेले अन्न खाऊ नये. फार न शिजवलेल्या भाज्या खाऊ नयेत. अन्न चांगले चावूनच खावे.

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

११) साधारण गरम पाण्याचा उपचार पाय बुडवण्यात करा.

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.

उजवी बाजू :

मंत्र :

१) राज लक्ष्मीचा मंत्र म्हणा.
२) आवाहन : माझी आर्थिक - कौटुंबिक समस्या दूर करा.

३) चक्राच्या उजव्या बाजूस चैतन्य लहरी घ्याव्यात. तसेच यकृताला चैतन्य लहरी घ्याव्यात. यकृतातील उष्णता दूर करा.

(यकृत जर गरम झाले तर उजव्या स्वाधिष्ठानात देखील बिघाड 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 पौष्टिक आहार घेऊ नका - कर्बयुक्त व आल्हाददायक जेवण घेत घला.

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 द्या. परमेश्वर तुमच्यावर नजर ठेवून आहे इकडे लक्ष द्या.

७) भौतिक सुख मिळण्याकडे जेव्हा लक्ष जाईल तेव्हा आत्मा अलिप्त होतो व आनंद लोप पावतो. हळूहळू आत्म्यांकडे लक्ष द्या व तो शुद्ध करा म्हणे अडथळे दूर होतात. यकृत चांगले होते व आनंद उदभवतो.

यकृताची समस्या म्हणजेच लक्ष्याची (चिंताची) समस्या होय.

भवसागर

(मध्य, डावे व उजवे)

मंत्र :

१) आदिगुरु दत्तात्रयाचा मंत्र म्हणा.

२) आवाहन : श्रीमाताजी मलाच गुरु बनवा.

३) चैतन्य लहरी - नाभीच्या मागच्या बाजूस घ्या.

४) भोंदू वा बिन आत्मसाक्षात्कारी गुरु असेल तर त्याला सोडा वा त्याचा विचार करू नका.

५) भोंदू गुरुनी दिलेला प्रसाद, ताईत, पुस्तके, फोटो, भस्म, कपडे, माळ वगैरे वस्तू दिल्या असतील त्यांचा नाश वा नदीत नेऊन बुडवा.

६) भोंदू गुरुचे उपवास करणे, मंत्र म्हणणे वा ध्यानाचे विशेष प्रकार बंद करणे.

७) भोंदू गुरुंना जोडपट्टी करणे, त्यांच्या नकरात्मक विचार सरणी सोडून द्या (जशा - तपस्वी स्थिती, बिघडलेली मनःस्थिती, समाजा विरुद्ध वागणूकी)

८) मटक्याचा उपचार काही आठवडे, बाधा बऱ्या होई पर्यंत घ्या. गाठ बांधून वात वा दोरी जाळणे. कागद - जाळणे वगैरे गोष्टी करीत घला. शांतता मिळेपर्यंत.

९) पोटाचा विकार असल्यास चैतन्य लहरीयुक्त मिठाचे पाणी प्या.

१०) भोंदू गुरुच्या बाधा घालवावयाच्या असल्यास हवन करा.

११) आपण आपल्या स्वतःचे गुरु आहोत ही विचारसरणी वाढवा - त्यामुळे भवसागराची डावी बाजू स्वच्छ होईल. उजव्या बाजू करता - जुन्या गुरुचा त्रास व ताण असेल तर माताजी आपणच माझे गुरु आहात असे म्हणा.

१२) आज्ञा चक्र व भवसागर यांचा संयुक्त संबंध असू शकतो. त्यामुळे डोळे फिरणे, मिच मिच होणे (डोळे झाकल्यावर) डोळे उघडा - माताजीच्या आज्ञा चक्राकडे लक्ष द्या. (पायाखाली पाणी घेतांना)

१३) मिठाच्या पाण्याचा उपचार जरूरीचा आहे (गरम पाणी - डावी बाजू, थंड पाणी - उजवी बाजू)

१४) पूर्वीच्या आत्मसाक्षात्कारी गुरुनी श्रीमाताजींच्यातच जन्म घेतला आहे याकरिता त्यांना श्रीमाताजींच्या रुपांत भजा व पूजा करा. एकच शक्ति आहे. त्यांना (श्रीमाताजींच्या रुपांत) पूजल्याने त्यांना आनंद मिळेल.

(सत् गुरुचे स्थान श्रीमाताजींच्या रुपांत पहा, नाही तर त्यांना त्रास होईल.)

मध्य अनाहत चक्र

मंत्र:

- १) मध्य : जगदंबा वा दुर्गामातांचा मंत्र म्हणा.
- २) आवाहन : श्रीमाताजी मला निर्भय बनवा.
- ३) हृदयाला मध्यावर चैतन्य द्या. छातीच्या मध्यावर व मागील दोन फऱ्यामध्ये.
- ४) श्वास ओढून रोखून धरा.
- ५) मृत नातलगाना पुनर्जन्म घेऊन, आत्मसाक्षात्कार घ्यावयास सांगणे.
- ६) कुटुंबावरबाधा असेल तर जोडेपट्टी करणे.
- ७) मेणवत्तीचा उपचार जेथे डावे स्वाधीष्टान व मध्य अनाहत चक्र यांचा संयुक्त बिघाड आहे.
- ८) देवीची पूजा व १०८ नावे घ्या.
- ९) देवी महात्म वाचा.
- १०) बायबल मधील २३ वा घडा वाचा.
- ११) हृदयाच्या मध्य व मागच्या भागावर मालीश करा.
- १२) मनांत निर्भयता आणा व म्हणा, की 'जगन्माता माझ्याकडे बघते आहे मला कोणते भय'

डावे अनाहत:

मंत्र :

- १) शिव-पार्वतीचा मंत्र म्हणा.
- २) आवाहन : श्रीमाताजी मी आत्मा आहे.
- ३) डाव्या अनाहत चक्राला चैतन्य लहरी द्या.
- ४) प. पू. मातार्जीना हृदयात बसवा - त्यांच्या प्रेमाचा व आनंदाचा आस्वाद घ्या.
- ५) आपले चित्त आत्म्यावर ठेवा.
- ६) जेव्हा डावी बाजू उजव्या बाजूच्या अति उपयोगामुळे बिघाड पावते. डावी बाजू उचलून उजव्याबाजूवर १०८ वेळा टाका. त्यामुळे बाधा पळेल. फोटोकडे उजवा हात ठेवा व डावा हात बांधलेला व तळहात मागे ठेवा.
- ७) आपण एखादी चूक केली असल्यास आत्म्याची क्षमा मागा. मनांत दोषीपणा ठेवू नका.

८) भवसागरातील कृती चालू ठेवा - भोंदू गुरु मुळे हे हृदय चक्र पकडले असेल तर (जे शिवाचे नांव घेऊन कार्य करतात)

९) आपणाकडून भार्या, आई, बहीण व मुलगी म्हणून चुकीचे नाते असले तर ते सुधारा. नवऱ्याने बायकोचे संरक्षण करावयास हवे.

१०) आईची सुरक्षितता वाढवा. मातार्जीच्या आईच्या प्रेमात आपण बुडून जा.

उजवे अनाहत :

मंत्र :

- १) सीतारामाचा मंत्र म्हणा.
- २) आवाहन : श्रीमाताजी आपणच माझ्यातील जबाबदारी आहात. श्रीमाताजी आपणच माझ्यातील चांगल्या गुणांची मर्यादा व चांगल्या वडलांची उपयुक्तता आहात.
- ३) उजव्या अनाहत चक्राला चैतन्य लहरी द्या.
- ४) अति जादा जबाबदाऱ्या घेऊ नका. (परंतु योग्य ती जबाबदारी आवश्यक घ्या.)
- ५) गुणवत्तेची बळकटी व वडलांच्या व नवऱ्याच्या संरक्षणाची निर्भयता मनांत वृद्धिंगत ठेवत चला. तुमच्याकडून एखादे चुकीचे बाप, पती, मुलगा भाऊ यांची मर्यादा ओलांडली तर सुधारा. पत्नीने पतीच्या असंरक्षणाचे कारण होऊ नये.
- ६) आपल्या कुटुंबाची योग्य काळजी व जबाबदारी घ्या आणि सहजयोग व सामुदायिकता यांनी युक्त व पोषक असे वातावरण वाढवा.
- ७) संसारातील मर्यादा व चांगली वर्तणूक वृद्धिंगत करा. त्यामुळे समाजात त्याचा प्रतिसाद होईल.
- ८) उजवी बाजू भावनेमुळे बाधीत झाली असेल, तर उजवी बाजू १०८ वेळा उचलून डावीकडे टाका म्हणजे उजव्या बाजू ची पकड कमी होईल.
- डावा हात फोटोकडे व उजवा हात जमिनीवर ठेवा. त्यामुळे डावीकडेच्या बाधा कमी होतील व उजवे हृदय चक्राची पकड सुटेल.

विशुद्धी - चक्र

मध्य

मंत्र :

१) राधा - कृष्णाचा मंत्र म्हणा.

२) आवाहन : श्रीमाताजी मला निरिच्छ साक्षी बनवा. मला पूर्णत्वाचा अंश बनवा. श्री माताजी माझ्यात 'नीर-क्षीर' वृत्ती वृद्धिगत करा,

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

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

५) अनासक्ती व साक्षीभाव वाढवा.

६) तेल व लोणीने विशुद्धीचा भाग मसाज करा.

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

८) ओव्याची धुरी घ्या. त्यामुळे - नाक व घसा मोकळा होईल.

डावी बाजू :

मंत्र :

१) विष्णुमायेचा मंत्र म्हणा.

२) आवाहन : श्रीमाताजी मी दोषी नाही. मी आत्मा असल्यामुळे मी दोषी कसा असू शकेन?

३) डाव्या विशुद्धी चक्रावर चैतन्य लहरी द्या.

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

५) आपल्या भाऊ बहिणीचे नाते वृद्धीगत करा. जे आपण रक्षाबंधनाच्या वेळेस ठेवता.

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

७) परमेश्वराचे प्रेम आपण संपादन केले याचा निर्णय आपणच घ्यावा. दुसऱ्यांचे वर्चस्व मानू नका.

८) सहजयोगाबद्दल विश्वासाने दुसऱ्या जवळ बोला.

९) 'तुच्छता व कमीपणा' दुसऱ्याबद्दल बाळगू नका.

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

उजवी बाजू :

मंत्र :

१) विठ्ठल रुखमाई/ यशोदामाता यांचा मंत्र म्हणा.

२) आवाहन : श्रीमाताजी आपणच माझ्यातील गोडवा व कृती आहात.

३) विशुद्धी चक्राच्या जरा उजव्या बाजूस चैतन्य लहरी द्या.

४) कमी बोला, बोलतांना दुसऱ्यावर दबाव पाडू नका.

५) गोड आवाजात बोलण्याची सवय ठेवा.

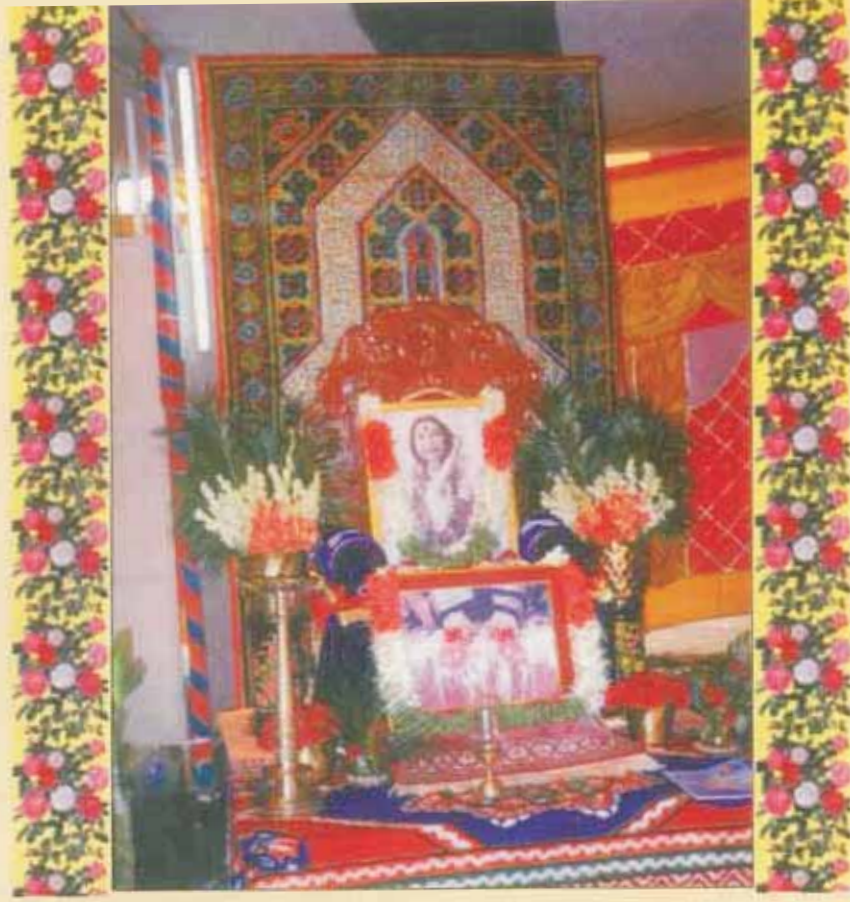
६) जेवणावरील चित्त थोडे कमी करा.

७) सर्वाना क्षमा करा - आपला क्रोध नाहीसा करा.

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

(पुढील चक्रांची माहिती पुढील अंकी)





राखी पौर्णिमा कार्यक्रमाच्या वेळी पुण्यातील युवाशक्ती कलाकारांनी सादर केलेल्या
'द्रौपदी-श्रीकृष्ण रक्षाबंधन' नाटकातील प्रसंग

महाराष्ट्र सेमिनार, नागपूर १५ ऑगस्ट १९९९

