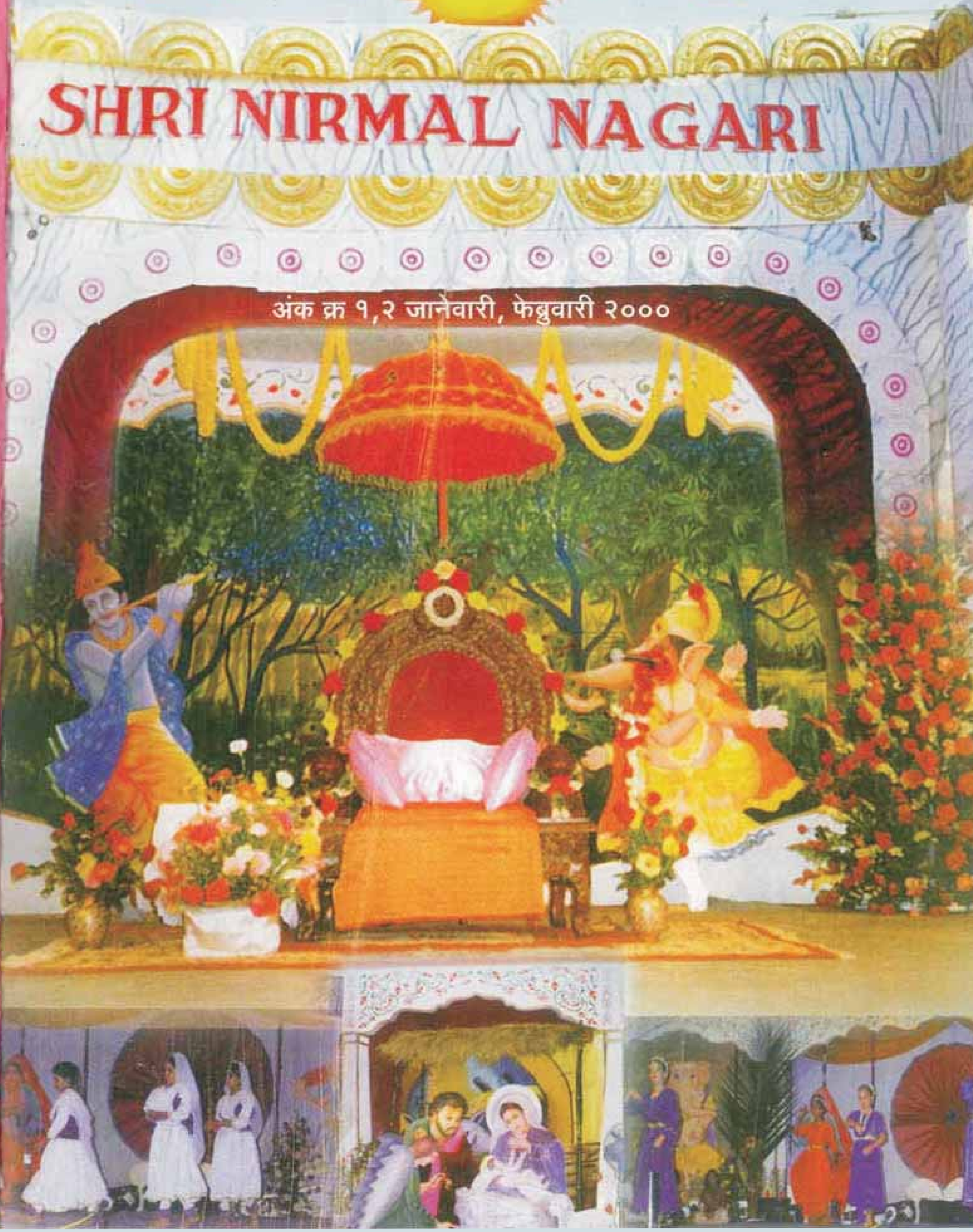
चैतन्य लहरी



अंक क्र १,२ जानेवारी, फेब्रुवारी २०००

• अनुक्रमणिका •

अनु.	तपशील	पान क्र.
(१)	संपादकीय	२-३
(२)	ख्रिसमस पूजा गणपतीपूळे डिसेंबर ९९	५-८
(३)	आंतरराष्ट्रीय सहजयोग सेमिनार गणपतीपूळे डिसेंबर ९९- वृत्तांत	९-१३
(४)	स्वागत समारोह दिल्ली ५ डिसेंबर ९९	१४-१५
(५)	ईस्टर पूजा इस्तंबूल टर्की २५ एप्रिल ९९	१६-१८
(६)	ध्यान धारणा श्री माताजींच्या भाषणाचा सारांश	१९-२१
(७)	गुरुपूजा कबेला १ ऑगस्ट ९९	२२-२४

फोटोग्राफी- श्री. रवी नाईक, श्री. साप्ते

दुसऱ्याचा उद्धार व्हावा या हृदयातील प्रेमभावनेमधून त्यांच्याविषयी वाटणारी करुणा; जसे लोक आहेत तसेच त्यांचे पुनरुत्थान करणे हे आपले कार्य आहे.

– प. पू. श्री माताजी निर्मलादेवी
गणपति-पुळे : २५ डिसेंबर ९९

संपादकीय

भारतीय सणांचे मानवी जीवन समृद्ध करण्याचे दृष्टीने अनेक प्रकारे महत्त्व आहे. त्यांना धार्मिक महत्त्व आहेच पण त्याबरोबर या सणांमधे सामाजिक एकात्मता साधण्याचे सामर्थ्य आहे. दसऱ्याचे दिवशी परस्परांना सोने देणे, होळीच्या दिवशीचे होलिका दहन, रंगपंचमी, त्याचबरोबर गौरी-गणपती, श्रावणातील हळदी-कुंकू इत्यादी प्रथा सामूहिकता वाढवितात. संक्रात हासुद्धा असाच सण आहे. या दिवशी परस्परांमध्ये तिळगुळ वाटण्याची प्रथा आहे. तिळातील स्निग्धता स्नेहाचे प्रतिक आहे, तर गुळातील गोडवा माधुर्याचे निर्देशक आहे. या दिवशी तिळगुळ घ्या व गोड बोला अशी इच्छा व्यक्त करण्याचा प्रघात आहे. गोड बोलण्याबरोबर माणसाच्या स्वभावातही गोडवा आला तर किती चांगले होईल? परम पूज्य श्रीमाताजी सामाजिक परिवर्तन घटित करून बंधुभाव विकसित करण्यासाठी व समाजात उच्च जीवनमूल्यांची वृद्धि होऊन परमेश्वरी राज्याची स्थापना व्हावी याचसाठी अविरत परिश्रम करीत आहेत. सहजयोगाचा प्रचार करणे व अधिकाधिक लोकांना आत्मसाक्षात्कारात उतरविणे हाच यथार्थाने संक्रांतीचा उद्देश आहे.

संक्रात हा शब्द संक्रमणाचे द्योतक आहे. संक्रमण अनेक प्रकारे व क्षणोक्षणी होत असते. संक्रमणातून परिवर्तन व स्थित्यंतर होते. प्रगति म्हणजेच उच्च स्थितीवर येणे, अर्थात परिवर्तन साधणे. परिवर्तनाशिवाय प्रगति होत नाही. परिवर्तनाची प्रक्रिया म्हणजेच संक्रमण. शिशिरातील पानझडीनंतर वसंत ऋतूचे आगमन होते, सृष्टीमधे सर्वत्र नवीन पानेफुले दिसून येतात. त्यानंतर ग्रीष्मातील उन्हाळा व पुढे वर्षा ऋतूत पर्जन्य धारांमुळे पृथ्वी परत हिरवी वस्त्रे धारण करून भाद्रपदात श्री गणेशांच्या व अश्विनात श्री आदिशक्तीच्या पूजेस सिद्ध होते. हे सर्व संक्रमणातूनच घटित होते.

पहिली पाने गळून पडल्याशिवाय नवीन पालवी फुटत नाही, पाकळ्या पडल्याशिवाय फुलांची फळे होत नाहीत, फळे फुटून त्याच्या बिया जमिनीवर पडल्याशिवाय नवीन वृक्ष उगवणार नाहीत. संहारानंतरच नवीन निर्मिती होणे हा सृष्टीचा नियम आहे. मानवी जीवन निसर्गाचे एक अंग असल्याने संक्रमण हा जीवनक्रम आहे. परंतु उत्पत्ति, स्थिति व संहार ही स्थित्यंतरे निसर्गाइतक्या सहजतेने मानव स्वीकारत नाही. याचे कारण परम पूज्य श्रीमाताजींनी सांगितले आहे की ''माणूस निसर्गातूच आला असला तरी त्याला परमेश्वरी पाशातून मुक्त केले आहे. मन, बुद्धि- अहंकाराच्या रूपाने माणसाला परमेश्वराने स्वातंत्र्य दिले असून माणसाने आपल्या पूर्ण स्वातंत्र्यात स्वतः परमेश्वराकडे यावे अशी अपेक्षा आहे.'' परंतु

''बालस्तावद् क्रीडासक्तः, तरुणस्तावद् तरुणी सक्तः वृद्धस्तावद् चिन्तामग्नाः'' या उक्तीप्रमाणे माणूस संक्रमणावस्थेतील स्थित्यंतरातच अडकून पडला.

काही दार्शनिक याच्या पलिकडे गेले. सांध्य, न्याय, वैशेषिक आदि दर्शनकारांनी चराचर सृष्टीच्या मुळाशी काय आहे याचा शोध घेतला. काहींना चोवीस तर काहींना सोळा मूलतत्त्वे आढळली. काही या निष्कर्षाप्रत आले की दृष्य विश्वाच्या पसाऱ्याच्या पलिकडे एक अदृष्य अव्यक्त विश्व असून जे सध्या अव्यक्त आहे ते कालांतराने व्यक्त होते तर व्यक्त अव्यक्त होते. असे व्यक्त-अव्यक्ताचेही एक संक्रमण सतत चालू असते. त्याच्याही पलिकडे जे जाऊ शकले त्यांना या सर्व संक्रमणाच्या मुळाशी शाश्वत, चिरंतन शांति व आनंदमय सत्याचा साक्षात्कार झाला, जे अपरिवर्तनीय आहे. ज्यांना ते सापडले ते या वैश्विक शांतीमधे (Cosmic Science) अवर्णनीय आनंदात व चेतनेत रममाण झाले. ''सुख दुःख समेकृत्वा लाभा लाभौ जया जयौ'' अशा मानसिक अवस्थेत गेले. सर्व परिवर्तनशील जीवनाच्या संक्रमणापासून अबाधित झाले. पण ते फारच थोडे लोक होते.

आता महासंक्रमणाचा काल आहे. शाश्वतच मानवाच्या उद्धारासाठी अवतारित झाले आहे. ''महा संहारेस्मिन् विहरसि सति त्वत्पतिरसौ.'' अशा श्री आदिशक्तिच मातृरुपेण या पृथ्वीतलावर कार्यरत आहेत. कार्यकारण निर्मुक्ता असल्या तरी कारण त्या आहेतच. पण कार्यही त्यांचेच स्वरूप आहे. प्रत्येक साधकाच्या आंतर्यामी स्थित असलेल्या शक्तीची जागृति करून, त्याचे अंतरंग प्रकाशित करून त्याला शाश्वताच्या अनुभवाची एक झलक दाखवून मार्गस्थ होण्याची प्रेरणा देत आहेत. सत्य युगातील विश्वाची पुनर्स्थापना होत आहे. ज्यांना चिरंतन अशा परमचैतन्याचा लाभ झाला आहे त्यांनी इतरेजनांना सुद्धा या महासंक्रमणाचा लाभ घेण्यास प्रवृत्त करून हे पवित्र कार्य विश्वव्यापी करण्यात सहाय्य करावे.

॥ जय श्री माताजी ॥

प. पू. श्रीमाताजींच्या आशीर्वादाने शिव-पूजा पुणे येथे मार्च महिन्यात आयोजित केली आहे. पूजेचा सविस्तर कार्यक्रम खालीलप्रमाणे

पूजा समारंभ	:	४ व ५ मार्च २०००
पूजा	:	४ मार्च २०००
स्थळ	:	शिवछत्रपती स्पोर्टस् कॉम्प्लेक्स बालेवाडी स्टेडियम बालेवाडी, पुणे-बंगलोर महामार्ग
निवास-स्थान	:	१) महाराष्ट्रातील सहजयोग्यांसाठी बाळकृष्ण मंगल कार्यालय डांगे चौक, थेरगाव, चिंचवड. बाळकृष्ण मंगलकार्यालय हे बालेवाडी शिवछत्रपती स्टेडियम जाण्यासाठी वाहनांची सोय केलेली आहे. २) महाराष्ट्राबाहेरील सहजयोग्यांसाठी बालेवाडी स्टेडियम

वर्गणी प्रौढांसाठी ४००/- युवांसाठी ३००/- अधिक निवास व्यवस्था रू. १५० प्रतिदिन

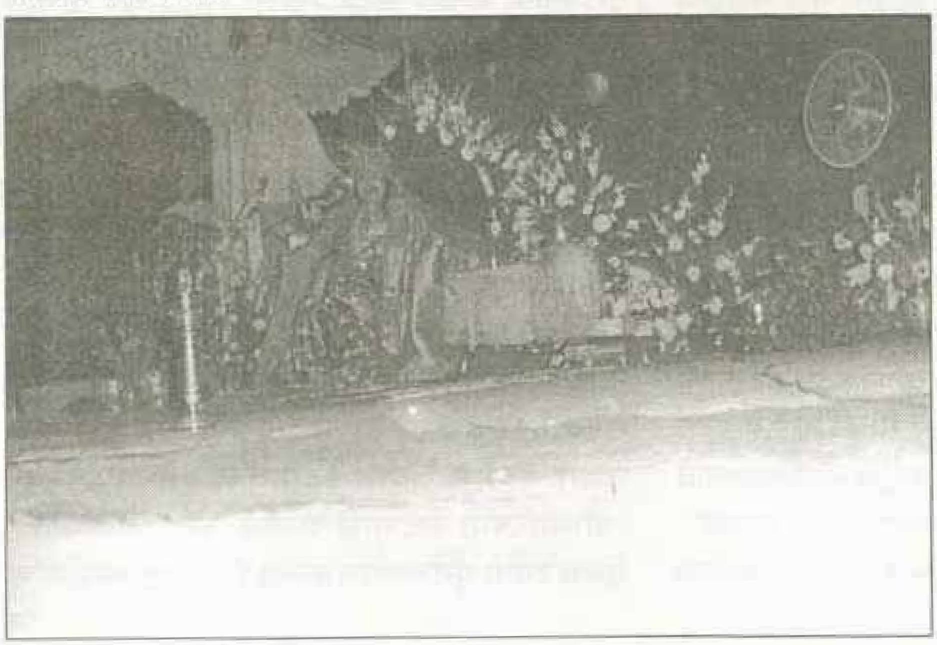
दि. ७ मार्च रोजी संध्याकाळी ६.०० पब्लीक प्रोग्रम आहे
स्थळ : मॉडर्न कॉलेज ग्राउंड, शिवाजीनगर, पुणे

ख्रिसमस पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलदेवींच भाषण (सारांश)

गणपति-पुळे : २५ डिसेंबर ९९

आज आपण येशू खिस्तांचा जन्मदिवस साजरा करत आहोत. त्यांचा जन्म ही एक अलौकिक घटना होती. कारण त्यांना कुमारी मातेने जन्म दिला. श्री गणेशांचा जन्मही अलौकिक प्रकारानेच झाल्याने तुम्हाला माहीत आहेच आणि येशू खिस्त हे त्यांचेच अवतरण असल्याने श्रीगणेशांची सर्व शक्ति त्यांना जन्मतःच मिळाली होती. तरीही त्यांनी क्षमा, सहनशीलता आणि विवेक ह्यांचाच आविष्कार केला. त्यांच्या काळच्या लोकांना अध्यात्मिक जाण अजिबात नव्हती; त्यांना मोझेस, अब्राहम इ. थोर पुरुषांकडून उपदेश मिळाला होता. पण मुळात ते साधक नव्हते. तसे ते ज्यू धर्माचे पालन करीत असत पण त्या काळच्या कर्मकाण्डामधेच ते गुंतलेले होते व त्यातच इतिकर्तव्यता मानत होते. इतर धर्मांचीही तीच अवस्था होती. म्हणून येशू खिस्तांना फार कठीण परिस्थितीला सामोरे जावे लागले



येशू खिस्तांच्या जन्मसमयी आकाशात एका तेजस्वी ताऱ्याचे दर्शन काही जणांना झाले आणि त्यांनी त्या ताऱ्याच्या दिशेने शोध घेतला, तेव्हा ते एका गोठ्यापाशी, जिथे खिस्तांचा जन्म झाला होता, तेथे पोचले. म्हणजे या महापुरुषाचा जन्म किती अवघड परिस्थितीत, सर्वसामान्य मणसांच्या परिवारात झाला याची तुम्ही कल्पना करा. पण त्या तेजस्वी ताऱ्याकडून ही अलौकिक घटना असल्याचा संदेश मिळाला. खरे तर मी गणपति-पुळे हे स्थान कसे निवडले याचेही लोकांना कुतूहल वाटते. म्हणून ती घटना सांगावीशी वाटते; त्या दिवशी आम्ही कारमधून याच प्रदेशातून प्रवास करीत होतो. गणपति-पुळे हे महागणेशांचे स्थान असूनही लोक अष्टविनायक दर्शनाला जात पण इथे फारसे येत नसत. त्या दिवशी कारमधून मला एकदम असाच तेजस्वी तारा येथील मंदिरावर नजरेस आला. बरोबरच्या सहजयोगी मंडळींच्या नजरेस मात्र तो आला नाही. पण मी आमचा रस्ता सोडून त्या ताऱ्याच्या दिशेने गाडी नेण्यास सांगितल्यावर त्यांनी काही न बोलता मान्य केले; आणि माझ्या सांगण्याप्रमाणे पुढे पुढे गेल्यावर पहाटेच्या सुमारास समुद्रकिनाऱ्यावर पोचलो आणि मला प्रचंड चैतन्य जाणवू लागले. तेच हे गणपति-पुळे आणि म्हणूनच मी हे स्थान निवडले. रविंद्रनाथांनीही

भारताच्या समुद्रकिनाऱ्यावर जगभरातील लोक एकत्र येतील अशी एक कविता केलेली आहे. अर्थात इथेही आम्हाला त्रास देणारे, विरोध करणारे खूप लोक भेटले. तशाच विरोधी शक्तींना खिस्तांना तोंड द्यावे लागले होते. म्हणून ते त्यांच्या भूमीपासून दूर अशा काश्मीर प्रदेशाकडे वळले. ते काश्मीरमधे आल्याचे व शालिवाहनाला (आमचे पूर्वज) भेटल्याचे वर्णनही एका पुस्तकात मी अलिकडे वाचले आहे; त्यांचा संवाद काय झाला हेहि त्या संस्कृत पुस्तकात लिहिले आहे. त्याप्रमाणे खिस्तांनी त्यांच्या मायभूमीतील लोकांना अध्यात्माबद्दल काहीच चाड नसल्याने ते काश्मीरमध्ये आल्याचे म्हटले होते; पण शालीवाहनानेच त्यांना मायदेशात परत जाऊन लोकांना ''निर्मल-तत्त्व'' समजावून देण्याचा सल्ला दिला असा उल्लेख आहे. पण येशू खिस्तांनी परत येऊन लोकांना उपदेश देण्यास सुरुवात केली तेव्हाही त्या विरोधी शक्तींनी त्यांना छळले आणि तीन वर्षातच त्यांना सुळावर चढवून ठार केले.

खिस्तांबरोबर जे बारा शिष्य होते त्यामधे पीटर या नावाचा सर्वात कमजोर शिष्य होता. तो खिस्तांना मानत नव्हता. त्याला येशू खिस्त नेहमी एक सैतान येणार असल्याचे सांगत; हाच सैतान पॉल नावाच्या माणसाच्या रुपाने आला आणि खिस्तांच्या पूर्णपणे विरोधी अशी संस्था कॅथॉलिक चर्च म्हणून भरभराटीला आली. या संस्थेमधे चाललेले भ्रष्ट, बेकायदेशीर, गुन्हेगारीसारखे धंदे ऐकले तर अंगावर शहारे येतात. धर्मप्रसारासारखे कार्य करणाऱ्या संस्थांमधे हे चालत असेल अशी कल्पनाही होत नाही. खिस्तांच्या नावाखाली पैसा कमवायचा आणि आपलेच एक साम्राज्य चालवायचे हाच त्यांचा धंदा. वरकरणी संन्यासारखा पेहराव आणि आतून सैतान असे हे लोक खिस्तांच्या नावाखाली काम करणारे हे महापापी त्यांचे फक्त नाव घेणारे; ते लोकांचे काय भले करणार? नवीन सहस्रकाचे त्यांचे स्वागत-समारंभ हा कसला उत्सव नसून फक्त पैसे कमावण्याचा प्रकार आहे. दारु पिण्याची त्यांना लाजही वाटत नाही. त्यांच्याजवळ पैशाची अमाप सत्ता असल्यामुळे त्यांच्याविरुद्ध ब्र काढणे कुणाला शक्य नसते. पण त्यातलेच काही लोक ह्या प्रकाराला कंटाळून, साधक-प्रवृत्तीमुळे, सहजमधे उतरले हे त्यांना मिळालेले खिस्तांचे आशीर्वादच आहेत. त्यांनाही सुरुवातीला खूप विरोध झाला, त्रास दिला गेला पण त्यांचे काहीही नुकसान झाले नाही. आपल्याला सत्य म्हणजे काय हे समजले आहे आणि आपण त्याच्याच पायावर ठामपणे उभे राहिले पाहिजे हे त्यांना कळून चुकले आहे. आत्मसाक्षात्कारामुळेच हे शक्य झाले आहे आणि जगातील भिन्न भिन्न वाटणाऱ्या सर्व धर्मांची मुलभूत प्रेरणा आत्साक्षात्काराचीच आहे. बायबल, कुराण किंवा इतर धर्मांची भाषा वेगवेगळी वाटली तरी त्यांचा गाभा एकच आहे.

आता मुसलमान लोकांमध्येही मूलतत्त्ववादाबद्दल चर्चा होते. अलिकडे ते म्हणू लागले आहेत की मोहम्मदसाहेब हाच परमेश्वराचा शेवटचा अवतार (प्रेषित) आहे. हे जर खरे म्हटले तर त्यांच्यानंतर झालेले गुरु नानक, ज्ञानेश्वर, शिर्डीचे साईबाबा हे कुणीच नव्हते का? असला वाद घालणे म्हणजे मूर्खपणाची कमाल झाली. **खिस्त तर ठासून म्हणाले होते "Behold The Mother".** असले वादविवाद घालण्यात काही अर्थ नाही. दुसरी गोष्ट म्हणजे धर्माच्या बाबतीत क्रूरपणा, द्वेष, लढाया, छळणूक या गोष्टींना थाराच असू शकत नाही; त्या प्रकारांनी धर्मप्रसार होऊ शकत नाही. कारण या गोष्टींना दैवी साम्राज्यात वाव नसतो. प्रेम व करुणा यांचेच राज्य प्रस्थापित होणार आहे. करुणा ही कसली मानसिकता नव्हे, स्वतःला इतरांपेक्षा श्रेष्ठ आहोत या समजुतीमधून वाटणारी भावना नव्हे तर **दुसऱ्याचा उद्धार व्हावा या हृदयातील प्रेमभावनेमधून त्यांच्याविषयी वाटणारी करुणा; जसे लोक आहेत तसेच त्यांचे पुनरुत्थान करणे हे आपले कार्य आहे.**

आज जगभरातील ८६ देशांमध्ये सहजयोगाचे कार्य चालले आहे. टर्कीसारख्या देशांतही दोन हजार सहजयोग आहेत. तेथील अलिकडे झालेल्या भीषण भूकंपामधे एकाही सहजयोगी दगावला नाही. एवढेच नव्हे तर एकही सहजयोग्याच्या वास्तूची पडझड झाली नाही. भारततही आदिवासी वस्त्यांमधे पैशाचे आमीष दाखवून खिश्चन धर्मात धर्मांतर करण्याचे प्रकार चालतात. ऑस्ट्रेलियातील सहजयोगी माझ्या सूचनेनुसार ओरिसामध्ये गेले आणि त्यांनी लोकांना सहजयोग समजावला एवढेच नव्हे तर नऊ सहजयोग केंद्रे सुरु केली. नुकत्याच ओरिसात झालेल्या तुफानी वादळामधेही तेथील नव्याने सहजयोगात आलेले सर्व सहजयोगी बचावले; कुणाच्याही घराचे नुकसान झाले नाही. म्हणून मी नेहमी सांगत असते की सध्याचा काळ Last Judgement चा आहे आणि सर्व विरोधी शक्तींचा, मूलतत्ववादीपणाचा नाश केला जाणार आहे; कलकीकडूनच हे कार्य होणार आहे.

सहजयोग्यांना परमचैतन्याकडून सर्वकाळ संरक्षण मिळते. हे भाकीत फार पूर्वीपासूनच केलेले होते. पण लोक कर्मकाण्डात गुंतून पडले होते, धर्मगुरुंच्या मागे लागले होते आणि आपलेच धार्मिक अधिकार व अस्तित्व टिकवण्यात अडकले होते. ग्रंथपठण करून किंवा वादविवाद करून अध्यात्माची साक्षात अनुभूति मिळत नाही. त्यासाठी आत्मसाक्षात्कारच हवा. सर्व संत-मुनी हेच सांगत आले की, सत् हेच एकमेव सत्य आहे आणि सत्य म्हणजेच प्रेम. खिस्तांना हेच सिद्ध करायचे होते, प्रेम व करूणा प्रस्थापित करायची होती; पण त्यांना फार कठीण परिस्थितीमध्ये जीवन काढावे लागले आणि त्यांच्यानंतर आलेल्या सर्व संभावित धर्मगुरुंनी त्यांची खरी शिकवण स्वार्थापायी दडपून टाकली. सहजयोगात असले प्रकार होणार नाहीत. कारण प्रत्येकाला सत्य स्वतःशी जाणून घ्यायचे असते, कसलीही जबरदस्ती केली जात नाही आणि प्रत्येकाला स्वतःचे स्व-रुप स्वतःच जाणायचे असते. खिस्तसुद्धा वारंवार सांगायचे की स्वतःला ओळखा.' (Know Thyself) पण तिकडे कुणी गंभीरपणे लक्ष द्यायला तयार नाहीत. इतर धर्मांमधेही हीच परिस्थिति आहे. खिस्तांनी म्हणूनच असेही सांगितले की "Holy Ghost will come, and she will be Counsellor, Comfortor and Redeemer." पण सत्तेच्या मागे लागून अंतिम सत्य आपल्याजवळच असल्याचे ढोंग करण्यात अनेक जण वाहवत गेले. खरी शक्ति (सत्ता) मिळाली म्हणजे काय करायचे व काय नाही करायचे हा योग्यायोग्य विवेक माणसामधे जागृत होतो. पण या कलियुगामुळेच लोकांना कळू लागले आहे व ते सत्याच्या शोधासाठी उत्सुक झाले आहेत; व त्या साधनेच्या मार्गाने चालत आहेत. सर्व थोर पुरुषांनीही असेच सांगितले आहे की प्रत्येकाने साधक बनून स्वतःच सत्य शोधायचे आहे. भारतातील सर्व संत-पुरुषांनीही हाच उपदेश केला.

खिस्तांच्या आजच्या जन्मदिवशी मला हेच समाधान वाटते की तुमच्यापैकी पुष्कळ जणांनी सत्य जाणले आहेत. तुम्हाला प्रेम व करुणेचा मार्ग मिळाला आहे. खिस्तांचे स्थान आपल्यामधे कुठे आहे व त्यांचा कसा आदर करायचा हे तुम्ही जाणता. आज्ञा चक्रावरून साधक आणि आक्रमक, गर्विष्ठ खिश्चन यांतील फरक तुम्ही ओळखू शकता. विशेषतः खिश्चन लोक आक्रमक असूच शकणार नाहीत. खिस्त किती नम्र होते ते पहा; त्यांनी मनात आणले असते तर त्यांनी सर्व विरोधकांना ठार केले असते; पण आज्ञा चक्र उघडण्यासाठी त्यांनी स्वतःचे बलिदान केले. एरवी त्यांना श्रीगणेशांची सर्व शक्ति प्राप्त होतीच; श्री गणेश महाशक्तिशाली आहेत व त्यांची शक्ति धरणीमातेतून मिळालेली आहे, जी सर्व जगाला धरणीकंपामधून ग्रासू शकते. देवी महात्म्यामधे हे सर्व वर्णन सुंदरपणे केल्याचे आढळते; पण ते समजायची पात्रता हवी. म्हणून खिस्तांचे शिष्य म्हणवणाऱ्या लोकांना हे समजणार नाही. कारण ते तोडमोडीचे भाषा

करतात. सामूहिकतेचे कार्य नाही. त्यासाठी हृदयात प्रेम व करुणा असावी लागते. ख्रिश्चन धर्मगुरु फक्त धर्मांतराचे काम करतात कारण लोकशाही व्यवस्थेमधे त्यांना मते मिळवायची असतात. जगाच्या उद्धारासाठी ज्यांनी आयुष्य वेचले त्या ख्रिस्तांचा हा मोठा उपमर्द नव्हे तर काय?

ख्रिस्तांचे अवतरण म्हणूनच एक महान घटना होती. मानवतेच्या उद्धारासाठी त्यांनी प्राणांचे बलिदान केले. त्यांचे अनुकरण तुम्ही केले पाहिजे, सर्वांना क्षमा केली पाहिजे, तसेच स्वतःलाही क्षमा करत गेले पाहिजे. आज्ञा चक्र उघडण्यासाठी हे फार महत्त्वाचे आहे. आणि तिथे त्यांचेच अधिष्ठान आहे. बहुतेक ख्रिश्चन लोकांची आज्ञा खराब असल्याचे मी पाहते; कारण ते फार आक्रमक व गर्विष्ठ असतात. ख्रिस्त अत्यंत नम्र होते. परमात्म्याबरोबर ते इतके समरस झालेले होते की स्वतःच्या प्राणांचीही त्यांनी फिकीर केली नही. त्यांचा जन्म ही दैवी महान घटना होती, त्यांचे कार्यही महान होते. म्हणून ख्रिश्चन लोकांना आपलेसे करून तुम्ही समजावून सांगा, म्हणजे ते खऱ्या अर्थाने ख्रिस्तांचे शिष्य बनू शकतील; त्यासाठीच त्याकाळच्या बिकट परिस्थितीमधे ख्रिस्तांनी जन्म घेतला या घटनेचे महात्म्य त्यांच्या लक्षात येईल. त्यांनी जन्मभर स्वतःचा आत्मसन्मान सांभाळला. नाही तर आजकाल ख्रिस्तांची गाणी गाऊन भिक्षा मागण्याचा प्रकार बोकाळला आहे. ख्रिस्तांनाही अगदी दीन, दुबळे कंगाल अशी प्रतिमा त्यांनी दिली आहे. हे अगदी चुकीचे आहे. पैशाला जीवनात काही किंमत नाही. व्यवहार म्हणून फक्त तो आपण वापरतो. परमात्म्याजवळ जे ऐश्वर्य आहे असे आपण समजतो ती त्याची अध्यात्मिक श्रीमंति असते. प्रेम व करूणा हीच ख्रिस्तांची संपत्ति व वैभव होते. प्रत्येक अवतरणाचा छळवाद झाला, त्यांचा धिक्कार झाला. सहजयोगालाही आजपर्यंत खूप विरोध झाला पण आता ते सर्व संपले आहे. तुम्ही साधक होता आणि तुम्हाला सत्य समजावून देणे, त्याचा साक्षात्कार मिळवून देणे हेच माझे स्वप्न व कार्य होते. ख्रिस्तांच्या कार्याचीच ही परिपूर्णता आहे. **आज जेव्हा आपण त्यांचा जन्मदिन साजरा करतो तेव्हा आपण त्यांचा जन्म, त्यांचे जीवन, त्यांची शुद्धता, त्यांचे चारित्र्य, त्यांचे बलिदान या सर्वांचे स्मरण केले पाहिजे आणि त्यांचा आदर्श आपल्यामधे उतरवला पाहिजे. तसे झाले म्हणजे तुमच्यामधील ख्रिस्त प्रसन्न होतील.**

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

आंतरराष्ट्रीय सहजयोग सेमिनार

गणपति-पुळे डिसेंबर ९९ वृत्तांत

दरवर्षीप्रमाणे गणपति-पुळेमधील आंतरराष्ट्रीय सहजयोग सेमिनार २३ डिसेंबर ९९ ते ३१ डिसेंबर ९९ या दिवसात उत्साहात पार पडला. या सेमिनारची सर्व सहजयोगी आतुरतेने वाट पहात असल्यामुळे या नऊ दिवसांत गणपति-पुळ्यात व वरोडामधील 'निर्मल-नगरी'मधे वातावरण आनंदाने व चैतन्याने भरून गेले होते व जिकडे-तिकडे सहजयोगी एका बाजूला प्रयत्नपूर्वक सेमिनारची तयारी करण्यात गर्क होते तर दुसऱ्या बाजूने दूरदूरवरून आलेल्या योगी बंधू-भगिनींची प्रेमाने भेट घेण्यात व गोष्टी करण्यात दंग होते. सहजयोगाची देवाण-घेवाण करण्यात सर्वजण इतके तल्लीन झाले होते की त्यांच्याजवळ बोलण्यासाठी दुसरा विषयच नव्हता; इतकेच नव्हे तर त्याच सुमारास घडलेल्या विमान अपहारणाबद्दलही अपवादानेच विषय निघत होता.

२२ डिसेंबर रात्रीपासूनच सहजयोग्यांचे आगमन होण्यास सुरुवात झाली व दुसऱ्या दिवशी सायंकाळपासून सेमिनारचे कार्यक्रम पूर्ण उत्साहात सुरू झाले. या वर्षी सहजयोग्यांची संख्या अंदाजापेक्षा बऱ्याच प्रमाणात

आयत्या वेळी वाढल्यामुळे संयोजकांची खूप धावपळ झाली. पण प्रयत्नात कुठे कसूर पडली नाही. एकूण उपस्थिती सुमारे होती. सहजयोगाचा प्रसार जगभर कसा होत आहे याची प्रचिती उपस्थितांच्या खालील आकडेवारीवरून लक्षात येईल.

महाराष्ट्र	३६९४
गुजराथ	१५९
मध्यप्रदेश	३१०
दिल्ली	७१०
उत्तर प्रदेश	१३९१
राजस्थान	१७५
हरियाना	६९
पंजाब	८०
हिमाचल प्रदेश	१२४
जम्मू-काश्मीर	२४
पश्चिम बंगाल	१७७
बिहार	५१
ओरिसा	८
आंध्र प्रदेश	२४३
कर्नाटक	७५
तामिळनाडू	५६
केरळ	४५
आसाम	५

भारताबाहेरील इतर देशातील सहजयोगी

टर्की	१५
फ्रान्स	४५
ब्रिटन	६५
युक्रेन	४०

ऑस्ट्रेलिया	७०
जर्मनी	७५
इटली	५०
इतर देश	८०

रोज सकाळी मुख्य शामियान्यामधे सामूहिक ध्यान होत असे. ध्यानाला यायच्या आधी बहुतेक योगी समुद्रावर (foot-soaking, shoe-beating वगैरे करून ध्यानासाठी जमत. सकाळच्या सत्रांमधे सहजयोग्यांना मार्गदर्शन, सेमिनारबाबतच्या सूचना, लीडर्स व युवाशक्तीची मिटिंग व चर्चा, सायंकाळच्या संगीत-नृत्य इ. कार्यक्रमांची आखणी, परदेशी व भारतीय योग्यांनी एकमेकांना भेटीदाखल द्यावयाच्या वस्तूंचे वाटप, प्रोटोकॉल्सबाबतीत मार्गदर्शन इ. वेगवेगळे कार्यक्रम चालत. त्याबरोबरच सेमिनारच्या रोजच्या कार्यक्रमांच्या तयारीचा आढावा घेतला जात होता.

संध्याकाळच्या सत्रांमधे प्रामुख्याने संगीत-रजनी द्वारा संगीत, वाद्य-संगीत, नृत्य व श्रेष्ठ कलाकारांचे संगीत वा वाद्य-संगीत इ. भरपूर मनोरंजनाचे व चैतन्यवृद्धीचे कार्यक्रम होत. ठिकठिकाणच्या केंद्रामधून आपापले ग्रुप-कलेचे कार्यक्रमही सादर केले गेले. पाश्चात्य सहजयोगी व नागपूर ॲकॅडमीमधील कलाकारांचाही त्यात सहभाग होता. सर्व केंद्रामधून योगी-कलाकार उत्साहाने व हिरीरीने तयारी करून आले होते हे सर्व कार्यक्रमांमधून जाणवले. त्यात बालकलाकारही बरेच होते हे विशेष. अनेक कलाकारांनी सुंदर भजने सादर केली; तसेच ठेक्यावरच्या विशिष्ट गीतांबरोबर श्रोतेही उत्स्फूर्तपणे उभे राहून नाचू लागत होते. बहुतेक कार्यक्रमांना प. पू. श्रीमाताजी उपस्थित होत्या व त्यावेळी आनंद व चैतन्य द्विगुणित होत होते.

ख्रिसमस पूजा

प. पू. श्रीमाताजींच्या कमलचरणी ख्रिसमस-पूजा २५ डिसेंबर ९९ ला सायंकाळी अर्पण झाली. पूजेच्या एक तास आधीपासूनच झकपकीत कपडे करून सर्व सहजयोगी बंधू-भगिनी शामियान्यामधे हजर होती व त्यांच्या प्रचंड उपस्थितीने पेंडॉल ओसंडून गेला होता. प. पू. श्रीमाताजींचे भाषणाचा सारांश याच अंकात वेगळा दिला आहेच. भाषणानंतर श्रीमाताजींच्या सूचनेप्रमाणे चरणाभिषेक लहान मुलांकडून (वय ५ ते १०) झाला व स्टेजवर ४००-५०० मुले ग्रुप-ग्रुपमध्ये त्यासाठी आली होती. हा हृद्य कार्यक्रम बराच वेळ चालला; त्याबरोबर गणपति अथर्वशीर्ष आणि येशू ख्रिस्तांवरची भजने होतेच.

विवाह-सोहळा

दरवर्षीप्रमाणे ९९ च्या सेमिनारमधेही विवाह-सोहळा साग्रसंगीत पार पडला. सेमिनारच्या दुसऱ्या दिवशीच वधू-वरांची नावे जाहीर झाल्यामुळे सर्वत्र उप-वर/वधू एकमेकांची गाठ घेऊन ओळख करून घेत असल्याचे दृश्य दिसू लागले होतेच. प्रत्यक्ष विवाह-सोहळा ३० डिसेंबर ९९ रोजी संपन्न झाला. या वेळेस ७९ विवाह झाले.

सकाळी १० वा. समुद्रकिनाऱ्यावर हळदीचा कार्यक्रम जल्लोषात साजरा झाला. सर्व वधू-वर आनंदाने बेहोष झालेले दिसत होते.

दुपारीच मुख्य शामियान्यामधे विवाह-समारंभाची तयारी सुरू झाली. विवाह-विधीसाठी ७९ होमकुंडे तयार केली होती. दोनशे फूट लांबीचे दोन सजवलेले अंतरपाट होते. वधू-वरांसाठी पुष्पमाळा, हवनाची सामग्री, सप्तपदी, कन्यादान, अक्षता इ. सर्व विवाह-विधींसाठी जय्यत तयारी झाली.

समुद्रकिनाऱ्यावर मंडपामधे सर्व नवरदेव सायं. ५ वा. जमले व पूजा करून वाजत-गाजत मुख्य शामियान्याकडे निघाले. फटाक्यांची आतषबाजी होतीच. इकडे शामियान्यामधे सायं. ७ वा.सर्व उपवधू नटून-थटून स्टेजवर गौरी-पूजेला बसल्या होत्या.

प्रथम प. पू. श्रीमाताजींनी वधू-वरांना सहज-विवाहाचे महत्त्व, त्यांची जबाबदारी इ. बद्दल मार्गदर्शन केले. सहजविवाह यशस्वी करण्याची जबाबदारी जास्त करून पत्नीची असते यावर त्यांनी बराच भर दिला; तसेच जन्मतःच साक्षात्कारी संत त्यांच्या पोटी जन्म घेणार आहेत याचे महत्त्व ओळखण्याविषयी वधू-वरांना आवर्जून सांगितले.

विश्व-निर्मल धर्मानुरुप सहज-विवाहाची मंगलाष्टके व विवाह-समारंभानंतर पति-पत्नींनी घ्यावयाच्या शपथा, कन्यादान व सप्तपदी इ. निधींसोबतचे मंत्र इ. सर्व विधि साग्रसंगीत पार पाडल्यावर बाहेर फटाक्यांची आकर्षक आतषबाजी सुरू झाली व नवविवाहित पती-पत्नी रांगेने स्टेजकडे श्रीमाताजींच्या चरणी आशीर्वादाप्रीत्यर्थ आले. त्यानंतर घास देणे, नाव घेणे, उखाणा म्हणणे इ. रंगतदार कार्यक्रम झाले व रात्री ११ वा. हा आनंद सोहळा पूर्णपणे पार पडला.

महाहवन

यावर्षी गणपतीपुळे सेमिनारमधील मुख्य व महत्त्वाचा कार्यक्रम म्हणजे सर्व सहजयोग्यांसाठी श्रीमाताजींच्या कृपेत होणारे महाहवन. प. पू. श्रीमाताजींच्या सुचनेनुसार दि. ३१-१२-९९ रोजी सकाळी ८ वाजता हे महाहवन आयोजित केले होते. त्यांच्या तयारीसाठी कार्यकर्ते सकाळी ६ पासून ज्येष्ठ सहजयोग्यांच्या मार्गदर्शनाखाली कामाला लागले होते.

मुख्य स्टेजच्या उजव्या बाजूजवळील कोपऱ्यात हवनाची मांडणी केली होती. ११ फूट लांबी-रुंदीचा एक मोठा यज्ञकुंड विटा मांडून तयार करण्यात आला, त्यामध्ये रेती पसरून त्यामध्ये दोन्ही बाजूला ४-४ लहान यज्ञकुंडे व तिसऱ्या बाजूला ३ कुडे अशी एकूण ११ कुंडे तयार करण्यात आली.

हवनासाठी आवश्यक असणारे साहित्य भारतातून वेगवेगळ्या ठिकाणाहून आलेले होते. त्यामध्ये विशेष करून डेहराडून सेंटरने साहित्य त्यांच्या जाणकार कार्यकर्त्यांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे आणले होते. हवनाला आवश्यक असणाऱ्या समिधा व वेगवेगळ्या वनस्पति अक्षरशः पोत्याने आणली होती.

यज्ञाची पूजा पुण्याचे श्री. आर. डी. कुलकर्णी व दिल्लीचे श्री. नलगीरकर यांनी सांगितली. प्रथम कुंजिकास्तोत्र, त्यानंतर श्री माताजींची १००० नावे घेण्यात आली. त्यानंतर इंग्रजीतून सहजयोग्यांच्या उन्नति व समर्पणाच्या आड येणाऱ्या बाधा स्वाहा करण्याबद्दल प्रार्थना झाल्या. या प्रार्थना अत्यंत समर्पक जाणवल्या.

सदर महाहवन सकाळी ८.३० ते ११.०० या कालावधीत पार पडले. जगातील १०० जवळजवळ देशांतील व भारतातील सर्व राज्यातील सहजयोगी, अंदाजे ९५००-१०,००० एवढ्या प्रचंड उपस्थितीत श्रीमाताजींच्या आशीर्वादाने महाहवन संपन्न झाले.

निर्मल-नगरी सजावट

सेमिनारचा परिसर आणि मुख्य शामियाना व स्टेज तयार करताना केलेल्या कलात्मक सजावटीबद्दल व कार्यकर्त्यांनी त्यासाठी केलेल्या परिश्रमांबद्दल उल्लेख केल्याशिवाय हा वृत्तांत पूर्ण होणार नाही.

निर्मलनगरीच्या मुख्य प्रवेशद्वाराजवळ ७० फूट उंचीची भव्य प्लॅस्टर ऑफ पॅरिसमध्ये तयार केलेली कमान उभारली होती. त्याचे खाब अर्धवर्तुळावर आकाराचे दोन्ही बाजूला होते. त्यावर कोरीव काम असणाऱ्या फुलांची डेकोरेशनची कमान होती. त्याच्या वरच्या बाजूला मोठी अर्ध फुले सोनेरी रंगाने मढविलेली होती. त्यावर एक १० फूट उंचीचा भव्य उगवता सूर्य आकर्षकपणे ठेवलेला होता. संपूर्ण कमानीच्या मधोमध ''निर्मलनगरी' हे नाव उठून दिसत होते.

आतील मुख्य पेंडॉलच्या प्रवेशद्वाराजवळ अशाच प्रकारची १५ फूट उंचीची व त्यावर नाजूक, पण आकर्षक प्लॅस्टर ऑफ पॅरिस मधील सोनेरी फुलांची सजावट असलेली कमान उभारलेली होती.

दोन्ही कमानींचे काम पुण्याचे कलाकार श्री. साप्ते व त्यांचे सहकारी यांनी केले होते.

आतील मुख्य पेंडॉल यावर्षी अत्यंत आकर्षकपणे तयार केला होता. त्यांच्या छताचे कापड पोपटी, लाल, पिवळे, हिरवे रंगात उठावदारपणे नवीन लावले होते. सर्वत्र रंगीबेरंगी आकाशकंदील लावले होते. मुख्य स्टेजच्या मधोमध ज्या ठिकाणी श्रीमाताजींचे आसन असते, त्याच्यावर एक सुंदर भव्य काचेचे लोलक वापरलेले झुंबर टांगले होते, त्यामध्ये दिवे लावले होते. कार्यक्रम सुरू असताना झुंबरातील दिव्यांचा मंद प्रकाश सर्वत्र स्टेजवर जाणवत असे.

स्टेजवर मागील बाजूला तीन फुलांचे डिझाइन कोरलेल्या पांढऱ्याशुभ्र कमानी होत्या. बाजूच्या दोन्ही कमानीमध्ये एक हातात टाळ घेतलेला व दुसरा हातात मृदुंग घेतलेला अशा दोन गणपतींचे सुंदर कट-आऊट होते. मधोमधच्या कमानीमधील डेकोरेशन रोज बदलत असते. नृत्य करणारा गणपति, काठ असणाऱ्या साडीचा उपयोग करून एक आकर्षक चक्र, ७ रंगीत साड्यांचे फुले लावून तयार केलेले एक भव्य श्री-चक्र, लग्न समारंभ व वरातीचा देखावा, दहा गुरुंचे फुलांनी तयार केलेले डिझाईन, येशूंचा जन्म इ. वेगवेगळे डिझाइन्स दिसत असे. मागील बाजूला खळखळणारा समुद्र दाखवलेला प्रसन्न पडदा होता.

शेवटच्या रात्री (दि. ३१-१२-१९९९) नंदीसह शंकर, सोंड वर उचललेला गणपती, ब्रह्मदेव, श्रीकृष्ण आदी देवदेवतांची कटआऊट स्टेजवर श्रीमाताजींच्या मागे लावली होती.

अशा तऱ्हेने प्रवेशद्वार, शामियान्याकडे जाणारा रस्ता, शामियाना व स्टेज ही सर्व सजावट परिश्रमपूर्वक व कलात्मक पद्धतीने आकर्षक केली होती.

स्वागत-समारोह

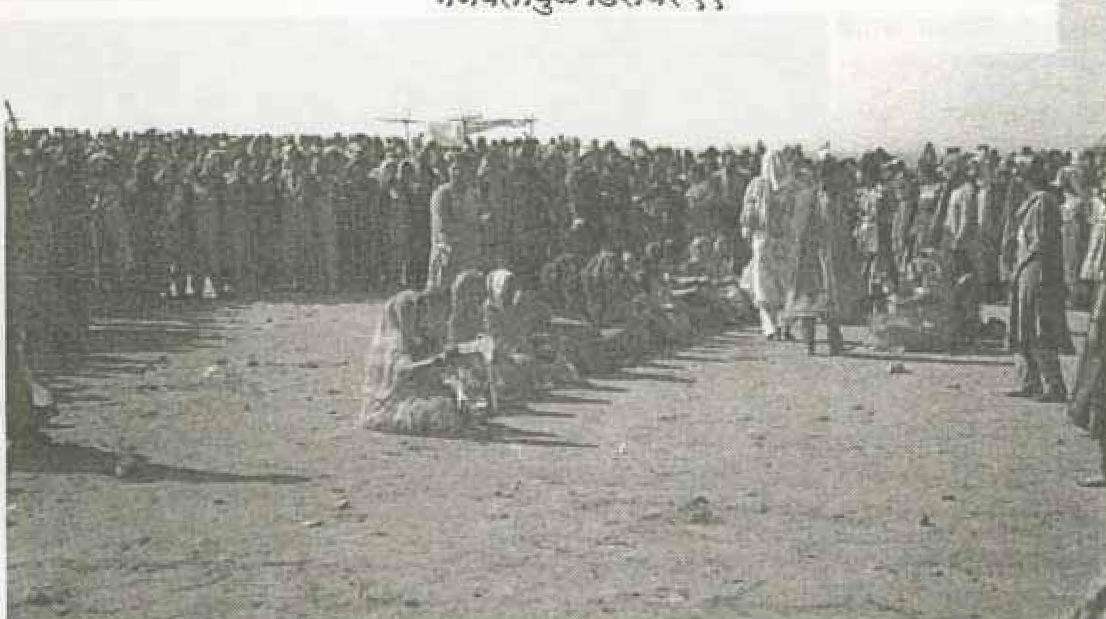
प. पू. श्रीमाताजी निर्मलदेवींचा उपदेश

दिल्ली ५ डिसेंबर ९९

सत्याच्या प्रकाशात आलेल्या सर्व सहजयोग्यांना नमस्कार. इतक्या मोठ्या संख्येने तुम्हाला इथे एकत्र जमलेले पाहून माझे हृदय खरोखरच भरून आले आहे. शिवाय माझ्या जीवितकालामध्ये एवढे सहजयोगी जगभर झाले याचेही मला मोठे समाधान आहे. सत्य जाणल्याशिवाय मानवी जीवन अर्थशून्य आहे; तो प्रकाश मिळत नाही तोपर्यंत मनुष्य आयुष्यभर भरकटतच राहतो. पण मी हा माणसाचा दोष समजत नाही. दोष असेल तर त्याला व्यापून राहिलेल्या अंधाराचा. म्हणूनच मी पुन्हा सांगत असते की तुम्हाला जो सहजयोगामधून प्रकाश मिळाला, तो सहजयोग आणखी खूप लोकांना द्या; तुम्हाला जे मिळाले आहे ते इतरांना वाटा म्हणजे सहजयोग आणखी पसरेल. त्याच्यातूनच या भूतलावर एक सुंदर शांतीचा स्वर्ग निर्माण होणार आहे. ही तुमचीच जबाबदारी आहे. भारतात आता हे कार्य खूप जोराने चालले आहेच. तशी ही भारतभूमि योगभूमि आहे आणि इथे हे होणार हे खूप पूर्वीचं भाकित केले गेले आहे.

भारत ही माझी मातृभूमि आहे आणि इथे येण्याचा आनंद शब्दांतून व्यक्त करणे अवघड आहे. तुम्हा सर्वांना भेटल्यावर तर हा आनंद द्विगुणित होतो. त्यातूनच इथे खऱ्या अर्थाने स्मरमय अर्थात आत्म्याचे राज्य प्रस्थापित होईल; स्व-तंत्राचा अर्थही तोच व हेच आता इथे घटित झाले आहे. म्हणूनच तुमच्यासारखे आणखी लोक सहजयोगात आणण्याचे कार्य तुम्हाला करायचे आहे. नुकतेच मला समजले की काही परदेशीय सहजयोगी इथे आले आणि सहजयोगाचे कार्य करण्यासाठी ओरिसात गेले; तिथे नऊ केंद्रे त्यांनी सुरू केली. अलिकडे झालेल्या भीषण वादळात तेथील एकाही सहजयोग्याचे कसलेही नुकसान झाले नाही. तुर्कस्थानमध्येही (तिथे दोन हजार सहजयोगी आहेत) भूकंप झाला तेव्हा तेथील सर्व सहजयोगी वाचले. कुणालाही कसलाही अपाय झाला नाही. तेव्हा सहजयोगात तुमचे पूर्ण संरक्षण होणार आहे हा

हळदी समारंभ
गणपतीपुळे डिसेंबर ९९



विश्वास बाळगा. तुम्ही आता ध्यानामधून चांगल्या स्थितीला आले आहात तेव्हा ही इच्छा तुमच्यानध्ये प्रबळ झाली पाहिजे; त्या इच्छापूर्तीचा ध्यास तुम्हाला लागला पाहिजे. म्हणजे सांसारिक जबाबदारी सांभाळूनही कार्य करणे हे प्रत्येकाचे परम कर्तव्य आहे हे तुमच्या लक्षात येईल. त्यातूनच या भारतवर्षातही खूप खूप कार्य होईल. हे अवघड नाही कारण दुसऱ्यांची कुंडलिनी जागृत करण्याची शक्ति तुम्हाला मिळालीच आहे. एरवी त्या शक्तीचा काय उपयोग? प्रत्येकाने कमीत कमी एक हजार लोकांना जागृति देण्याचा निश्चय केला तर किती प्रचंड कार्य होईल हे बघा. त्यामध्ये कसला संकोच वाटायची जरुर नाही, अगदी राजरोसपणे लोकांना सहजयोग सांगत चला म्हणजे सगळीडे पसरलेल्या अ-गुरुंचा सुळसळाटही कमी होईल, आणि त्यांच्या कचाट्यात अडकलेल्या लोकांची सुटका होईल. जास्तीत जास्त लोकांबरोबर आपल्याला सहजयोगाचा आनंद कसा मिळवता येईल इकडेच तुमची दृष्टि वळली पाहिजे. अशा स्थितीत येण्याचा तुम्ही सतत प्रयत्न केला पाहिजे.

आज गुरु नानक साहेबांचा जन्मदिवस आहे व भारतात सगळीकडे तो उत्साहाने साजरा होत आहे. गुरु नानक सहजबद्दलच बोलायचे. धर्मामध्ये उपास-तापास, तीर्थ-यात्रा, ग्रंथपठण इ. अवडंबर त्यांना मान्य नव्हते. उलट प्रत्येकाने स्वतःमधील परमात्मा जाणला पाहिजे असे ते सांगत. त्या काळच्या थोर संतांच्या कविताही त्यांनी गुरु-ग्रंथामध्ये समाविष्ट केल्या. आपण सहजयोगांतही कुणा एका संतांलाच मानतो असे नाही तर सर्व थोर संतांचा आदर राखतो. शीख धर्मात नंतर-नंतर पंथ-भावना बळावली व शिखांचे वेगळे असे विशिष्ट रुप-पेहराव इ. दिसू लागले. त्यामुळे बाह्य स्वरूपाला व कर्मकाण्डांना जास्त महत्त्व येऊ लागले आणि अंतरात्म्याचा शोध क्षीण होऊ लागला. पण शीख समाजाला सहजयोगात आणणे अवघड नाही कारण गुरु नानक साहेब सहजचीच भाषा बोलत होते. उदा. ते म्हणत 'सहज समाधि लागो'. कुण्डलिनीबद्दलही त्यांनी लिहून ठेवले आहे. सहजयोगात आपण ते प्रत्यक्ष अनुभवतो. पण त्यांनी फक्त त्यांच्या दोनच शिष्यांना आत्मसाक्षात्कार दिला, म्हणून त्याचा फारसा उपयोग झाला नाही व लोकांचा बाह्यातील कल वाढत गेला. म्हणून ते स्वतःला मुसलमानांचा पीर तसाच शिखांचा गुरु असे म्हणत. पण त्याचा गर्भित अर्थ लोकांच्या लक्षात आला नाही.

पुढच्या वेळेस मी भारतात परत येईन तेव्हा याच्यापेक्षाही खूप पटीने जास्त लोक सहजयोगात असतील अशी मी आशा करते.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

●

हळदी समारंभ
गणपतीपुळे डिसेंबर ९९

ईस्टर पूजा

प. पु. श्री माताजी निर्मलादेवींचे भाषण (सारांश)

इस्तंबूल (टर्की) २५ एप्रिल ९९

आज आपण येशू खिस्तांच्या पुनरुत्थानाच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ पूजा करणार आहोत; त्याचबरोबर तुम्हा सहजयोग्यांचेही पुनरुत्थान झाले आहे ही गोष्टही लक्षांत घेतली पाहिजे. येशू खिस्तांनी मृत्यूवरही मात केली आणि मृत अवस्थेतून पुन्हां एकदा ते जिवंत झाले. हाच त्यांच्या जीवनाचा संदेश आहे. ही कहाणी नसून प्रत्यक्ष घडलेली घटना आहे; कारण खिस्त हे दैवी व्यक्तिमत्व असल्याने चिरंतन आहेत, जन्म-मरणाच्या ते पार गेलेले व्यक्तिमत्व होते. अर्थात मृत्यू त्यांना स्पर्शही करु शकणार नव्हता. सहजयोगी लोकही आत्मसाक्षात्कार मिळण्याच्या अगोदर एक प्रकारे मृतच होते कारण त्यांची जाणीव जागृत (प्रकाशित) झालेली नव्हती; इंद्रियांचे काम चालत असले तरी त्याच्यामध्ये जाणीव नव्हती. जाणीव (awareness) प्रकाशित होण्यासाठी आपल्याला मनाच्या पलीकडे जावे लागते. येशू खिस्तांच्या पुनरुत्थानामुळेच आता ते शक्य झाले; आपल्याला परमचैतन्याचे आर्शीवाद मिळाले हेहि एक प्रकारे आपले पुनरुत्थानच आहे.

येशू खिस्त आपल्या आज्ञा चक्रावर आहेत आणि आपला अहंकार व कण्डिशनिंग नियंत्रणाखाली ठेवतात. आपल्याला संतुलनात ठेवतात. एरवी अहंकार व कण्डिशनिंगच्या प्रभावामुळे आपले मन ग्रस्त असते. हे जिवंतपणाचे (मुक्त) लक्षण नव्हे. पण हे सहजयोगांत आल्यावरच समजते; आधी आपण दुःखी होतो; काळजी, भीति, भांडणे यात गुरफटलो होतो. त्यांतून मार्ग काढण्याच्या प्रयत्नात आपण साधक झालो पण योग्य मार्ग न मिळाल्यामुळे भरकटत राहिलो; काहीजण त्यातच हरवून गेले. पण सहजयोग घेऊन तुमच्यासारखे अनेक जण मार्गाला आले. ही सर्व खिस्तांची कृपा; त्यांच्यामुळेच आज्ञा चक्र उघडले गेले व आपला मार्ग मोकळा झाला. पूर्वी माणसे कण्डिशनिंगमुळे कर्मकाण्डात गुंतली होती आणि दुसरीकडे सध्याच्या आधुनिक काळात अहंकार माणसाच्या डोक्यावर बसला आहे. त्याच अर्थाने आपण 'स्व'तंत्र हरवून बंदि झालो होतो, संवेदना हरवून गेलो होतो, म्हणजेच वर म्हटल्याप्रमाणे मृतवत होतो.

आजकाल जगात काय चालले आहे हे बघितले तर दिसून येते माणूसच माणसावर उलटला आहे. माणसे एकमेकांचा खून करत आहेत, आई-वडील, मुलगा पण एकमेकांवर आघात करत आहेत. प्रेमभावना करपून गेल्यामुळे माणसे बधीर झाली असावीत असे मूर्खपणाने वागतात. हे सर्व चुकीचे आहे. सहजयोग आता खूपच चांगला चालला आहे पण आता सहजयोग्यांनी हे प्रकार थांबवण्यासाठी कामाला लागले पाहिजे. यासाठीच खिस्तांनी उदाहरण घालून ठेवले आहे, त्यांच्यासारखे लोकांना सहजयोग्यांनी पुनरुत्थान (resurrection) मिळवून द्यायचे आहे. त्यांना आत्मप्रकाशात आणायचे आहे; त्यानंतर त्यांना योग्य-अयोग्य यातला फरक समजेल. तुमच्या हृदयातील प्रेम व करुणा त्यांना जाणवली की अहंकार व कण्डिशनिंग कमजोर होतील व त्यांचा प्रभाव कमी होईल.

त्याचबरोबर तुम्ही हिंदू, मुसलमान, खिश्चन हे भेद विसरुन जा; तुम्ही फक्त मानव आहात हे पक्के लक्षात घ्या. हिंदू कुटुंबांत जन्माला आला म्हणून हिंदू आहात ही कल्पनाच विसरुन जा; हे सर्व धर्म-भेद मानवानेच निर्माण केलेत व त्यामधून लढाया करुन दुसऱ्यांना ठार मारण्याचे प्रकार हा मूर्खपणा आहे. प्रत्येक माणसामध्ये कुण्डलिनी आहे, कुण्डलिनी दैवी शक्ति आहे म्हणून प्रत्येक माणूस अंतरंगात दैवी आत्मा आहे आणि म्हणून परमात्म्याचा धर्म हाच तुमचाही धर्म आहे, मानव धर्मात तुम्ही उतरले पाहिजे. आजकाल अमेरिकेतही वेगवेगळ्या नावाखाली संस्था निघतात व काहीतरी विचित्र कल्पना सुरु करतात. त्या सर्व चुकीच्या असत्य व अहितकारक विचारांवर आधारित असतात. आपण इतर माणसांपेक्षा श्रेष्ठ व वेगळे

आहोत हा विचारच मुळामध्ये घातक आहे आणि लोक विचार न करता अशा मूर्खपणाच्या, दिखाऊ गोष्टींकडे कसे वळतात हे न समजण्यासारखे आहे; कदाचित बरोबर-चूक, योग्य-अयोग्य, हितकारक-अहितकारक हे समजण्याची सूज्ञता नसल्यामुळे हे होत असावे. यांतून माणसे गुलामी वृत्तीचे बनतात व आपले स्व-तंत्र गमावून जातात. येशू खिस्त अशा विचित्र, भ्रामक व मूर्खपणाच्या कल्पनांपासून फार दूर राहिले कारण ते स्वतःच दैवी अवतरण होते. तुमच्यामधील तोच दैवी अंश जागृत झाला आहे म्हणून तुम्ही सर्वजण एकत्र होऊन लोकांना सुधारण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. नाहीतर एका बाजूने माणसा-माणसांमधील खून-मारामारी व दुसऱ्या बाजूनं अनियंत्रित स्वार्थ व संधिसाधूपणा यामधून लोक दुसऱ्याचा किंवा स्वतःचा सर्वनाश ओढवून घेतील. खिस्तांना लोकांनी सुळावर चढवून ठार मारले तरी ते पुन्हा जिवंत म्हणून बाहेर आले. (Resurrected) सहजयोग्यांचेही आता पुनरुत्थान झाल्यासारखेच आहे. सहजयोगाला पूर्वी बऱ्याच आव्हानांना तोंड द्यावे लागत असे पण आता परिस्थिति बरीच सुधारली आहे कारण सहजयोग सत्यावर आधारित आहे. म्हणून विरोध झाला तरी घाबरु नका, निराश होऊ नका. ते सर्व विरुन जाईल, सहजयोगाचेही पुनरुत्थान होणार आहे; त्यातील तत्त्वाचे पुनरुज्जीवन होणार आहे. माणसामधे 'प्रकाश' आला की त्याला नीट दिसू लागते व समजते आणि त्यातूनच त्याची उन्नति होणार आहे हे लोकांना हळूहळू समजू लागले आहे.

येशू खिस्तांचे जीवन समजावणे सोपी गोष्ट नाही. अगदी तरुण वयातच सुळावर चढवून त्यांना ठार मारण्यात आले पण त्या अमानुष यातनांनाही ते धीराने सामोरे गेले आणि पुन्हा जिवंत होऊन बाहेर आले. तुम्हा सहजयोग्यांनाही ही स्वतःला resurrect करण्याची शक्ति मिळाली आहे तेव्हा कुणीही तुमचा नाश करु शकणार नाही. ही गोष्ट नीट समजून घ्या आणि ध्यानामधून त्याची संवेदना प्रखर बनवा. दुसरे लोक, सरकार काय करते याची चिंता करत बसू नका; खिस्तांच्या उदाहरणाप्रमाणे चाला आणि परमचैतन्याचे वरदान लाभलेल्या तुम्हा लोकांचा कुणीही नाश करु शकणार नाही याची खात्री बाळगा. तुमच्या अडचणी, त्रास होते पण आता तुम्ही चांगले झाला आहात. आता सहजयोग जगभर पसरणार आहे आणि त्याला होणारा विरोधही संपणार आहे. त्यासाठी काय केले पाहिजे असे म्हणाल तर मी म्हणेन खिस्त जसे प्रार्थना करत होते तसे तुम्ही ध्यान करत रहा. ध्यानामधूनच तुमची प्रगती होत

राहील आणि उत्तरोत्तर अधिकाधिक शक्तीशाली व्यक्तिमत्व कमावू शकाल. ध्यान हा एकमेव उपाय आहे. तुमचे पूर्णपणे संरक्षण केले जाणार आहे हे ठामपणे लक्षात घ्या व त्यावर श्रद्धा ठेवा. खिस्तांजवळ काहीही नव्हते, त्यांच्या पाठीशी कसली संस्था नव्हती, आदिशक्ती पण नव्हती; पण फक्त आपल्या दैवी शक्तीद्वारे सर्व संकटांमधून, अघोर शिक्षेमधून ते पार पडू शकले. तुम्हाला त्यांच्यासारखा त्रास नाही. तुमचा छळ केला जात नाही; आता तुम्हालाही कधी कधी प्रश्न येतात, तुम्हाला काळजी वाटते, तुम्ही अस्वस्थ होता पण खिस्त तुमच्या मोठ्या भावासारखे तुमचे संरक्षण करणार आहेत. तुमची आई तुमच्या पाठीशी आहे आणि तुम्हाला सहजयोग मिळाला आहे. तेव्हा कुणी तुमच्यावर आघात करेल, तुमचे नुकसान करेल म्हणून उगीच घाबरु नका. खिस्तांच्या जीवनातून तुम्हाला हाच संदेश मिळतो. अनेक संतांनाही त्रास भोगावा लागला. काहींना ठार केले गेले पण ते त्यांच्या कार्यामधून, कविता-भजनांमुळे अजून जिवंत आहेत, त्यांचे चैतन्य अजून जिवंत आहे, त्यांना श्रद्धेने हाक मारलीत तर ते तुम्हाला जाणवतील, म्हणून तुमच्या पुनरुत्थानाचा अर्थ नीट लक्षांत घ्या; त्यातून तुमची सर्व चक्रे शक्तिशाली बनतात, सर्व देव-देवतांचे आशीर्वाद तुम्हाला मिळतात, तुमची मानसिकता बदलून जाते. अहंकार व कण्डिशनिंग मावळतात. मला तर काही सहजयोग्यांनी त्यांच्याच धर्मात काय चुका आहेत हे सांगितल्यावर आश्चर्य वाटले. पण आत्मसाक्षात्कार मिळाल्याबरोबर आपल्या चुका आपोआप जाणवू लागतात. धर्म हा प्रत्येक माणसामधे अंगभूत असतो आणि तो जागृत झाला की वरवरचा धार्मिकपणा व कर्मकाण्डे फोल वाटू लागतात, कारण ते सत्य नसते. खरा धर्म म्हणजे विश्वधर्म. खिस्तांनी हाच संदेश दिला की धर्माच्या व देवाच्या नावाखाली होत असलेल्या युद्धामधेही सत्य टिकूनच राहते व त्याचाच विजय होतो. तुम्ही सत्य जाणले आहे म्हणून तुमचा कुणी नाश करु शकणार नाही. तुम्हाला सर्व संरक्षण, आधार व मदत मिळणार आहे मृत्यूचीही तुम्ही पर्वा करणार नाही. इतरांचे हाल व दुःख पाहून आता तुमच्या हृदयांत करुणा जागृत झाली आहे. त्यांच्या यातना तुमच्या हृदयात तुम्हाला जाणवत आहेत आणि या सर्वामुळे तुमची इच्छा-शक्ति, तुमचे विचार इतकेच काय तुमचे अश्रूही फार शक्तिशाली झाले आहेत. याचा तुम्ही प्रत्यक्ष अनुभव घेऊ लागला की परिस्थिति सुधारेल; तुमच्या ध्यानामधून तुम्ही प्रेम व करुणा वाटू लागाल व लोकांमधील मारामारी, हेवे-दावे, मत्सर दूर होतील.

आणखी एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे तुम्ही आता एक वैयक्तिक अस्तित्व ओलांडून वैश्विक स्तरावर आला आहात. स्वतःच्या संकुचित-कुटुंब, घरदार, मुलेबाळे-जीवनाची काळजी न करता जगभरांतील समस्या सोडवायच्या आहेत आणि ती शक्ति तुमच्याजवळ आहे. जिथे आहात तिथे बसूनही तुम्ही कार्य करु शकता, सामूहिक ध्यानामधून तुम्ही दूर-दूरच्या समस्यांचे निवारण करु शकता. जगांत सगळीकडे खूप सहजोगी झाले की सगळ्या लढाया,भांडणे थांबणार आहेत. खिस्तांच्या जीवनातून तुम्हाला हेच शिकायचे आहे. खिस्त एकटे होते पण अत्यंत शक्तिशाली असल्यामुळे ते मृत्यूवर मात करु शकले आणि आज्ञा चक्र उघडू शकले, ते नसते तर सहजयोगही मिळणे शक्य नव्हते. त्यांसाठी त्यांनी क्षमा करण्याचा संदेश दिला. ज्यांनी त्यांना सुळावर चढवले त्यांच्यासाठीही त्यांनी परमेश्वराकडे क्षमा मागितली. तीच क्षमेची शक्ति तुम्ही मिळवा; हे झाले तर जगांमधील निम्मे प्रश्न संपून जातील. आपल्या मनातील द्वेषाची भावना त्याच्या आड येते आणि जीवनांतील आनंद तुम्ही गमावून बसता. खिस्तांनी आपल्या शक्तीची वाच्यता वा प्रदर्शन केले नाही पण त्याचबरोबर मंदिरात बाजार भरवून धंदे करणाऱ्यांना चाबकाने मारायलाही कमी केले नाही. अधिकार, सत्ता, पैसा याचा बडेजाव करण्याची जरुरी नाही; 'मला हे आवडत नाही' अशी बढाई मारण्याचीही जरुरी नाही. पाश्चात्य लोकांनी या बाबतीत जास्त काळजी घेतली पाहिजे. मृत्यूप्रसंगी हे सर्व संपणारच आहे व त्याला काही किंमत राहणार नाही. सहजयोग्यांनी तर मरणाचा विचारही करण्याची जरुर नाही. कबीरांनी तर मृत्यूचे स्वागत करणाऱ्या सुंदर कविता लिहिल्या.

खिस्तांना सुळावर चढवल्याचे पाहून सर्व पंचमहाभूतांनाही थरकाप झाला, त्यांना हे अघोरी कृत्य सहन झाले नाही आणि धरणीकंप, विजांचा कडकडाट झाला; खिस्त पुन्हा जिवंत होतील हे त्यांना जणु माहीत नव्हते. पण खिस्त मृत्यूवर मात करुन पुन्हा जिवंत झाले. ही श्रद्धा तुम्हाला ध्यानामधून शरणागत होऊन मिळवायची आहे. म्हणून भौतिक गोष्टीत जीवन वाया घालवू नका. तुमच्या अमर्याद अस्तित्वाचे स्मरण करा. खिस्तांचे नुसते स्मरणही शक्तिदायक आहे. तुमचे संरक्षण, सांभाळ आणि मार्गदर्शनासाठी ते आतांही तुमच्या बरोबर आहेत. या कलियुगांत सर्व अनिष्ट प्रवृत्तीच्या विरोधक शक्ति नष्ट होणार आहेत आणि सैतानी कारवाया करणारे लोक आपलाच अंत करवून घेणार आहेत. **पैसा, ऐहिक सुख-साधने, हेवा, मोह, मत्सर यांच्यापासून कटाक्षाने परावृत होऊन सहजयोगी आत्मसन्मुख झाले तर अत्यंत सुखी, समाधानी, प्रेमळ, आनंददायक, सुंदर असे लोक होतील; त्यांच्याकडे नुसते पाहिले तरी त्यांचे हे विशेषत्व बघणाऱ्याच्या लक्षात येईल** व जाणवेल. खिस्तांना फार थोडे लोक ओळखू शकले. कारण ते लोक साक्षात्कारी नव्हते. पण आता तुमची जाणीव प्रकाशात झाली आहे. तुम्हाला खिस्तांच्या अवतरणाचा संदेश समजला आहे. त्यांचा क्षमा करण्याचा संदेश तुम्ही आत्मसात केलात की तुम्हीही सुखी व्हाल आणि तुम्हाला विरोध करणाऱ्यांनाही त्यांची चूक लक्षात येईल. म्हणून तुम्ही हा संदेश आचरणांत आणा, सर्वांना सतत क्षमा करत रहा, साऱ्या मानवजातीचे पुनरुत्थान करण्याच्या कार्याला लागा म्हणजे जगभरांतील तंटे-बखेडे संपून सर्व मानव सुखी होईल. खिस्त सामान्य माणसासारखे राहिले, शक्तिशाली असूनही आपल्या शक्तिचा दुसऱ्यांना नष्ट करण्यासाठी त्यांनी उपयोग केला नाही. आपल्या सर्वांना त्यांचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेऊन कार्य करायचे आहे.

प्रेम व करुणेच्या मार्गानेच आपल्या सर्वांना पुनरुत्थान मिळवायचे आहे. माणसांमधील सर्व चुकीच्या गोष्टी, विनाशकारक प्रवृत्ति, भांडण-तंटे या सर्वांपासून जगाला मुक्त करण्यासाठी आपल्याला अजून खूप-खूप सहजयोगी हवे आहेत तरच सर्व मानवजातीमध्ये परिवर्तन होईल. ते होणार हीच माझी आशा आहे. पण तुम्ही त्यासाठी सतत उन्नत होत राहिले पाहिजे आणि खिस्तांनी दिलेल्या आशीर्वादांमधून सहजधर्म जगभरांत प्रस्थापित करण्याच्या कार्याला लागले पाहिजे. पुढच्या पूजेला अजून खूप मोठ्या संख्येने सहजयोगी इथे यावेत अशी माझी इच्छा आहे. म्हणून शक्तिशाली बना आणि तुमच्या शक्तीचा उपयोग सर्व मानवजातीच्या कल्याणासाठी करा.

सर्वांना परमेश्वराचे अनंत आशीर्वाद.

ध्यान धारणा

(श्री माताजी यांच्या ध्यान धारणेवरील प्रसिद्ध झालेल्या भाषणाचा सारांश)

तुम्ही सकाळी उठा, स्नान करा, बसा, चहा घ्या. परंतु बोलू नका. सकाळी बोलू नका, बसून ध्यान करा. कारण त्यावेळी ईश्वरी शक्तिचे किरण येत असतात, सूर्य त्याचेनंतर उगवतो. त्यामुळे पक्षी जागे होतात, त्यामुळे फुले उमलतात. ते सर्व त्यांच्यामुळेच जागे होतात आणि जर तुम्ही संवेदनशील असाल तर तुम्हाला असे वाटेल की, सकाळी उठल्यामुळे तुम्ही कमीतकमी दहा वर्षांनी तरी लहान दिसाल. खरोखर सकाळी उठणे इतके चांगले आहे आणि त्यामुळे तुम्ही आपोआप लवकर झोपता हे झाले उठण्याबद्दल. झोपण्याबद्दल तुम्हाला काही सांगायला नको, कारण ते तुमचे तुम्ही कराल. नंतर सकाळच्या वेळी फक्त ध्यान करा.

ध्यानामध्ये विचार थांबविण्याचा प्रयत्न करा. डोळे उघडे ठेवून माझे फोटोकडे बघत रहा. आपले विचार थांबताहेत इकडे लक्ष द्या. प्रथम तुम्ही विचार थांबवा व मग ध्यानात जा. विचार थांबविण्यासाठी सर्वांत सोपा उपाय म्हणजे ईश्वराची प्रार्थना कारण विचार ही आज्ञा चक्राची स्थिती आहे. म्हणून सकाळी ईश्वराची प्रार्थना किंवा श्री गणेशाचा मंत्र म्हणा. दोन्ही एकच. किंवा असेही म्हणा की, मी सर्वांना क्षमा केली आहे. तेव्हा सुरुवातीला गणेशाचा मंत्र म्हणा. ईश्वराची प्रार्थना म्हणा आणि मग म्हणा मी सर्वांना क्षमा केली आहे. ह्याचा उपयोग होईल. मग तुम्ही जाणीवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये जाता. आता ध्यान करा. त्याचे आधी ध्यान होऊच शकत नाही. जेव्हा विचार येत असतात किंवा असे वाटत असते. मला चहा घ्यायचाय, मी काय करावे, आता मला काय करायचे आहे, हे काय, ते काय हे सर्व त्यावेळी असते तेव्हा प्रथम तुम्ही जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये जा. मग अध्यात्मिक उन्नतीला सुरुवात होते. जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये आल्यानंतर, त्याचे आधी नाही. तुम्हाला हे समजले पाहिजे की, बुद्धिच्या पातळीवर तुम्ही सहजयोगामध्ये प्रगती करू शकत नाही. म्हणून पहिल्यांदा जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये तुम्ही स्थिर व्हा. तरीसुद्धा एखाद्या चक्रावरती पकड आहे असे वाटेल. परंतू तिकडे दुर्लक्ष करा. अगदी दुर्लक्ष करा. आता तुम्ही शरण जावयास सुरुवात करा. जर एखादे चक्र पकडले असेल तर म्हणा. श्री माताजी मी हे आपल्यावर सोपविले.

इतर काही करण्यापेक्षा तुम्ही फक्त एवढेच म्हणा. परंतु शरण जाणे बौद्धिक स्वरूपाचे नको. तुम्ही जर अजूनही तर्क वितर्क करीत असाल आणि विचार करीत असाल की असं का म्हणायचं, तर त्यामुळे काहीही होणार नाही. जर तुमच्या हृदयात शुद्ध प्रेम आणि पावित्र्य असेल तर फारच उत्तम आणि शरणागती हा त्याचा मार्ग. सर्व चिंता, काळज्या तुमच्या आईवर सोडून द्या. अगदी प्रत्येक गोष्ट, परंतु शरण जाणे ही एकच गोष्ट अहंकार प्रधान समाजात अवघड झाली आहे. त्याचेसंबंधी नुसते बोलताना सुद्धा मला थोडी काळजी वाटते. पण जर विचार आलेच किंवा चक्रावर पकड आलीच तर शरण जा, आणि लगेच चक्रे मोकळी झाली आहेत असे तुम्हाला कळून येईल. सकाळच्या वेळी इकडची बाजू तिकडे वगैरे काही करू नका. सकाळी फार हात हलवू नका. ध्यानात तुमची सर्व चक्रे सुटल्याचे तुम्हाला जाणवेल.

हृदयात स्वतःचे प्रेम ठेवायचा प्रयत्न करा. तुमच्या हृदयात प्रयत्न करून बघा आणि त्याच्या अगदी मध्ये गुरुंना स्थापित करायचा प्रयत्न करा. आपल्या हृदयात प्रस्थापित केल्यानंतर अत्यंत भक्तिने आणि समर्पणाने त्यांना नमस्कार करा. साक्षात्कारानंतर जे काही तुम्ही तुमच्या मनात कराल ते काही काल्पनिक असणार नाही. कारण तुमचे मन, तुमची कल्पना हे प्रकाशित झाले आहेत. म्हणून अशा तऱ्हेने पुढे जा की तुमच्या गुरुंच्या, तुमच्या आईच्या चरणांशी अगदी नम्र व्हा. आता ध्यानासाठी आवश्यक असणारे वातावरण किंवा आवश्यक असणारा

स्वभाव यांच्यासाठी प्रार्थना करा. जेव्हा तुम्ही ईश्वराशी एकरूप होता ते ध्यान होय.

आता जर विचार येत असतील तर अर्थातच पहिला मंत्र म्हणा आणि मग आत लक्ष द्या. शिवाय तुम्ही गणेशाचा मंत्र जरुर म्हटला पाहिजे, काही लोकांना त्याचा फायदा होईल. आणि नंतर आत लक्ष दिले पाहिजे आणि स्वतःच सर्वात मोठा अडथळा कोणचा ते बघितले पाहिजे. ''ॐ त्वमेव साक्षात् श्री निर्विचारता साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमो नमः''

आता आपल्या अहंकाराचा अडथळा बघा. तुमच्या लक्षात येईल की विचार निःसंशय थांबलेत, परंतू डोक्यावर अजून थोडासा दबाव आहेच, म्हणून जर अहंकार असेल तर हा मंत्र म्हणा– ''ॐ त्वमेव साक्षात् श्री महत अहंकार साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मल देवी नमो नमः''

''महत्'' म्हणजे मोठा. हा मंत्र तीन वेळा म्हणा. अजूनसुद्धा अहंकार आहे असे तुम्हाला आढळून आले तर डावी बाजू उचलून उजवी खाली दाबा. एक हात फोटोकडे करून दुसऱ्या हाताने डावी बाजू वर उचला आणि उजवी खाली करा म्हणजे अहंकार आणि मन (Ego & Super ego) याचे संतुलन होईल. हे सात वेळा करा. आणि आता कसे वाटते ते बघा.

तेव्हा एकदा स्वतःला संतुलनात आणल्यानंतर आपल्या भावनाकडे म्हणजे मनःशक्तीकडे लक्ष देणे सर्वात योग्य, तिकडे लक्ष द्या. तुम्ही तुमच्या भावना तुमच्या आईचा विचार करून प्रकाशित करू शकता. ठीक. असे त्यांना प्रकाशित करा. ह्याच्या बरोबर तुमच्या मनाचे जे प्रश्न आहेत ते संपून जातील. जेव्हा तुम्ही ध्यानामध्ये त्यांचेकडे बघता तेव्हा तुम्ही असे बघाल की ह्या भावना तुमच्या अंतरंगात निर्माण होतात आणि जर तुम्ही त्या तुमच्या आईच्या चरण कमळी अर्पण केल्या तर त्या भावना विरघळून जातील आणि विशाल होतील. तुम्ही अशा तऱ्हेने त्यांचे प्रसारण कराल की तुम्हाला त्यांचेवर पूर्ण नियंत्रण आले आहे असे वाटेल आणि त्या भावनांवर नियंत्रण आणल्यामुळे तुमच्या भावना फारच विस्तृत, प्रकाशित आणि शक्तिमान झाल्या आहेत असे समजून येईल.

आता तुम्ही काय करा. तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष द्या. तुमचा श्वासोच्छ्वास कमी करायचा प्रयत्न करा. ह्याचा अर्थ, तुम्ही श्वास बाहेर सोडा, थोडा वेळ थांबा, मग श्वास आत घ्या. थोडा जास्त वेळ श्वास तसाच ठेवा, मग श्वास सोडा म्हणजे एका मिनिटामध्ये तुमचे श्वसन नेहमीपेक्षा कमी होईल. ठीक, प्रयत्न करून बघा. लक्ष भावनांवर असू द्या. म्हणजे संबंध प्रस्थापित होतील.

आता बरे आहे. बघा कुंडलिनी चढते आहे. आता तुमचा श्वासोच्छ्वास चालू असेल तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की काही काळ असा जाईल की त्यामध्ये जाणिवेसकट निर्विचारता असेल, श्वास घ्या तो तसाच ठेवा. आता श्वास बाहेर सोडा आणि सोडत रहा, परत श्वास घ्या. आता अशा तऱ्हेने श्वास घ्या की खरोखर तुमचे श्वासोच्छ्वास कमी कराल. तुमचे चित्त तुमच्या हृदयावर असावे किंवा तुमच्या भावनांवरही असू शकेल. काही वेळ श्वास आत ठेवणे चांगले. रोखून ठेवा, मग बाहेर काढा आणि बाहेर ठेवा. मग थोडा वेळ बाहेरच ठेवा. मग परत घ्या. नंतर तुम्हाला कळून येईल की थोडा वेळ तुम्ही श्वास घेणारच नाही. छान! बघा आता तुम्ही स्थिर झालात. तुमचा प्राण आणि तुमचे मन यांच्यात लय आला आहे. दोन्ही शक्ती एक होतात. आता तुम्ही कुंडलिनी चढवून वर आणा आणि बांधा. पुनः तुमची कुंडलिनी चढवा. डोक्याचे वर आणा आणि बांधा. पुनः एकदा कुंडलिनी चढवा आणि तीन वेळा बांधा. आता सहस्त्राराचा मंत्र तीन वेळा म्हणा–

''ॐ त्वमेव साक्षात् श्री कलकी साक्षात् श्री सहस्त्रार स्वामिनी मोक्ष प्रदायिनी माताजी श्री निर्मला देवी नम नमः''

आता तुमचे सहस्त्रार उघडेल. अशा तऱ्हेने तुम्ही सहस्त्रार पुनः उघडू शकाल आणि तिथेच स्थिर व्हाल, असे बघा. एकदा हे झालं की ध्यानात जा. श्वासोच्छ्वास मी करा. हे उत्तम. तुम्ही श्वास इतका कमी करा की जणू बंदच केला आहे. मात्र त्यामध्ये त्रास नसावा.

●

गुरु पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भाषण (सारांश)

कबेला : १ ऑगस्ट ९९

कबेल्याला आश्रमाची स्थापना होऊन दहा वर्षे झाली; या दहा वर्षात आपण सहजयोगात किती प्रगती केली हे तुमचे तुम्ही तपासून घ्यायचे आहे. आज आपण गुरुपूजा करणार आहोत. तुम्ही प्रत्येकजण स्वतःचे गुरु झाला आहात असे मी नेहमी सांगते. कारण तुम्हाला सत्याचे (absolute knowledge) ज्ञान मिळाले आहे. तुम्ही आता दुसऱ्याची कुण्डलिनी जागृत करुन त्यांना आत्मसाक्षात्काराची अनुभूति देऊ शकता ही फार मोठी गोष्ट आहे व त्याचे महत्त्व तुम्ही नीटपणे समजून घेतले पाहिजे. हे अंतिम सत्याचे ज्ञान तुमच्या संपूर्ण जीवनात उतरणे हे फार महत्त्वाचे आहे; त्यासाठी तुम्हाला गहनतेत उतरायला हवे.

प्रथम लक्षात घ्यायची गोष्ट म्हणजे तुम्ही पशुयोनीमधून उत्क्रान्त होऊन मानव जन्माला आला असल्यामुळे पशु-प्रकृतीचे काही गुणावशेष तुमच्यामधे अजून शिल्लक आहेत. आक्रमकपणा, प्रभुत्व गाजवण्याची वृत्ति, संकुचित विचार, भय, दुसऱ्याला लुबाडणे इ. अनेक प्रवृत्ति पूर्व योनीपासून तुमच्यामधे चालत आल्या आहेत. हे मी सहजयोगांत न आलेल्या माणसांबद्दल बोलत आहे. इतिहासांत परकीयांनी दुसऱ्या प्रांतातील रहिवाशांची घरे-जमिनी लुबाडून त्यांना गुलाम बनवण्याची उदाहरणे अनेक आहेत. हा प्रकारही वर म्हटलेल्या पाशवी प्रवृत्ति माणसामधे अद्याप शिल्लक असल्याचे द्योतक आहे. दुसरे म्हणजे माणसामधे अजून हेवा, मत्सर वाटण्याची सवय आहे, जनावरांना कसला हेवा नसतो. आपल्या मानसिक प्रतिक्रियामधून हेवा उत्पन्न होतो. स्वतःला काही मिळाले नाही तर इतरांना खाली खेचण्याची वृत्ती काही माणसांत असते; मग त्याचे समर्थन करण्याची सवय लागते तसेच राग येणे, राग अनावर होणे अशा पाशवी प्रवृत्ति माणसामधे असतात. माणसाला विचार करता येत असल्यामुळे त्याच्यामधील अशा पाशवी वृत्तींना विकृत रुप येते. उदा. दुसऱ्याला खाली पाडण्यासाठी माणूस अनेक प्रकारचे मनसुबे करतो. मुख्य प्रश्न असा आहे की माणसांमधील उतावळेपणाला आळा घातला पाहिजे, क्षुल्लक कारणावरुनही माणसाचा कधी कधी तोल जातो व तो उसळतो, असा माणूस चांगला गुरु होऊ शकत नाही. गुरुला राग येता कामा नये, त्याने अद्वातद्वा बोलता कामा नये.

गुरुचे वागणे प्रेममय व करुणामय असले पाहिजे. दुसरा माणूस राग येण्यासारखा वागला तरी गुरुने राग दाखवता कामा नये; राग प्रगट झाला की दुसऱ्याच्या मनातही राग येतो. सहजयोगामधे आल्यावर प्रेमामधूनच सर्व प्रश्न सोडवायचे असतात. त्यासाठी आपल्यामधील पाशवी प्रवृत्ति कशा कमी होतील इकडे सहजयोग्यांनी लक्ष दिले पाहिजे. उदा. सापाला कुणी इजा केली तर तो डंख मारतो किंवा वाघाला कुणी त्रास दिला तर तो चवताळून येतो. सहजयोग्यांमधील अशा वाईट प्रवृत्ति गेल्या पाहिजेत. गुरु होण्यासाठी तुमचे संपूर्ण व्यक्तिमत्व शांत, प्रेमळ व करुणायुक्त झाले पाहिजे. माणसांमधे कमी-अधिक प्रमाणांत जनावरांचे काही ना काही गुण शिल्लक आहेत हे तुम्ही समजले पाहिजे व दुसऱ्या सहजयोग्यामधील ते दोष प्रेमाने कसे सुधारता येतील इकडे लक्ष दिले पाहिजे. त्यासाठी क्षमा करता आली पाहिजे; क्षमा केल्यावर दुसरा माणूस त्याच त्याच चुका पुन्हा करत राहील अशी शंका घेण्याचे कारण नाही. कारण **क्षमा केली की दुसरी व्यक्ति तुमच्या स्मरणांतूनही जाते. सहजयोगी गुरुसाठी हे फार आवश्यक** आहे. पूर्वीच्या काळी अत्यंत तापट स्वभावाचे गुरु अनेक होते; चुका केलेल्या शिष्यांना ते घालवून द्यायचे. अशा वेळी त्यांनी प्रेमशक्तीचा वापर केला असता तर ते सुधारु शकले असते असे मला वाटते.

माणसाला विचार करता येतो हा आणखी एक प्रश्न आहे. जनावरांनाही विचार असतो पण ते त्यांच्या भोवतालच्या परिस्थितीपुरताच विचार करु शकतात. शिवाय जनावरांना अहंकार नसतो. माणसाला अनेक गोष्टींचा अहंकार असतो. मी असेही गुरु पाहिले आहेत की त्यांना स्वतः अत्यंत खडतर तपश्चर्या करुन मिळवलेल्या अधिकाराचा अहंकार असतो म्हणून दुसऱ्यांना आत्मसाक्षाकार सहजासहजी देण्यास ते तयार नसतात; असे गुरु शिष्याची फार कठोर परीक्षा घेण्याची पद्धत वापरतात; त्यांना तासन्तास टांगून ठेवणे, डोक्यावर उभे रहायला लावणे, एका पायावर उभे रहायला लावणे किंवा मारणे असे प्रकार पूर्वी चालायचे. पण आता सहजयोगात असल्या गोष्टींना जागा नाही. तसेच नवीन लोकांना त्यांचे

आधीचे दोष व चुका याबद्दलची काही सांगायची किंवा सहजयोगासाठी त्यांना कमी लेखण्याची जरुरी नाही. **दुसऱ्यांना दु:ख होईल असे सहजयोग्याने वागता कामा नये. उलट गुरु म्हणून तुम्ही त्याच्याशी प्रेमाने व आपुलकीने वागले पाहिजे.** तुम्हा सर्वांना सहजयोग व आत्मसाक्षात्कार अगदी विनासायास मिळाला आहे. म्हणूनच तुमच्याजवळ प्रेम व करुणेची शक्ति आहे हे आता लक्षात घ्या; त्यामुळेच तुम्ही इतरांना जागृति देऊ शकता हेहि लक्षात घ्या. तुम्ही खेड्यापाड्यातही सहजयोग सांगण्यासाठी जाता ते प्रसिद्धि किंवा पुरस्कार मिळण्यासाठी नव्हे तर त्या लोकांबद्दल तुमच्या मनात प्रेम असते म्हणून; आणि त्यातून तुम्ही आनंद मिळवता. तुम्ही उच्च स्तरावर आला आहात म्हणून चुकीच्या मार्गाने चाललेल्या लोकांना कसे सुधारता येईल ही काळजी तुम्हाला जाणवते व प्रेरित करते. असे झाले की गुरु म्हणून लोकांबरोबर कसे वागायचे हे तुम्हाला समजेल; मग त्यांच्याबरोबर कडक भाषा न वापरता त्यांच्या चुका त्यांना न दुखवता तुम्ही समजावून देऊ शकाल.

सहजयोगात आल्यावर तुम्ही निरासक्त बनले पाहिजे. आपले कुटुंब, मुले-बाळे यांची अटॅचमेंट सुटली पाहिजे. म्हणजे तुम्ही त्यांना वाऱ्यावर सोडावे असे नाही, उलट त्यांच्याबद्दलची जबाबदारी तुम्ही न चुकता पार पाडाल पण तरीही त्यांत अटॅचमेंट नसेल. अटॅचमेंट असली की त्या व्यक्तीबद्दल आपण सतत काळजी करत असतो; त्याचाच विचार करत बसतो (सहजयोग बाजूला राहतो). त्याच प्रकारची अटॅचमेन्ट कुणाला नावाबद्दल, वंशाबद्दल किंवा अधिकाराबद्दल असते. उदा. घरातील पत्नी किंवा दुसऱ्या कोणाबद्दल तुम्हाला अटॅचमेंट कमी व्हावी असे वाटत असेल तर त्याच्याशी सहजयोगाबद्दल वाद घालू नका. त्यासाठी त्याच्या मागे लागू नका. वेळ आली की मगच ते होणार. एखादा सहजयोगी तसा असला तरी त्याला समजावण्याच्या फंदात पडू नका कारण ते काम परमचैतन्यच करणार आहे; मगच त्याला त्याची चूक समजणार आहे व तुमची अटॅचमेंट कमी होणार आहे.

म्हणून तुम्ही लक्षात ठेवले पाहिजे की सहजयोगी झाल्यावरही माणूस म्हणून आपले प्रश्न काही प्रमाणात राहणारच आहेत. पण ते वादविवाद वगैरे करुन नाही तर प्रेम व करुणेच्या शक्तीमधूनच सुटणार आहेत. माणसाला काहीही झाले तरी प्रेमाची महती समजते, ते तो मान्य करतो. ज्याच्यावर तुम्ही प्रेम करता त्याला त्या प्रेमाची किंमत कळते; कधी तरी त्याला जाणवणारच की हे प्रेम माझा पैसा, सौंदर्य इ. मुळे नसून शुद्ध प्रेम आहे. असे प्रेम एखाद्याबद्दल तुमच्या मनात असले की त्याच्याबद्दलची अटॅचमेंट कमी होते. हे सहजयोगातच होऊ शकते कारण सहजयोगी म्हणून एखाद्याबद्दल तुम्ही अटॅचड असता व नसताही. उदा. काळजी वाटते म्हणून माझ्या मुलीला फोन करण्याचे माझ्या मनात येत नाही. कारण व्हायब्रेशन्समधून तुम्हाला या गोष्टी समजतातच आणि व्हायब्रेशन्सवरुन तुम्हाला एखादी व्यक्ति ठीक नसल्याचे समजले तर तुम्ही चित्ताने त्या व्यक्तिजवळ जाल. म्हणजे जिथे ज्यावेळी जरुर असेल त्यावेळी चित्त तिकडे घालाल पण तरीही त्यात अटॅचमेंट येणार नाही. म्हणजे **जिथे प्रश्न आहे तो अटॅचमेंटमधून नाही तर तुमच्या attention मधून सुटणार आहे.** अटॅचमेंट दूर झाली नाही तर तुमचे चित्त तिकडेच गुंतून राहील व त्याला इतर गोष्टींसाठी फुरसत राहणार नाही. अटॅचमेंट वाटणे म्हणजे चित्त गुंतवून ठेवणे, अडकवून ठेवणे; तसे झाले नाही म्हणजे डिटॅचमेंट येते. म्हणून हे नीट ध्यानात घेतले पाहिजे की **चित्ताची कार्यक्षमता जपण्यासाठी ते उगीच कुठे अडकले जाणार नाही अशा स्थितीवर तुम्हाला आले पाहिजे.** हा विरोधाभास वाटला तरी हे समजून घ्या. कारण तसे झाल्यावर 'मला हे करायचे आहे, मग तिकडे जायचे आहे, अमक्याला भेटायचे आहे' असे तऱ्हेतऱ्हेचे विचार तुमच्या डोक्यात एकाचवेळी भिंगा घालणार नाहीत व जे कराल त्यामधेच तुमचे चित्त राहील व ते काम चांगले पार पडेल. सहजयोगी म्हणून तुम्ही या बाबतीत काळजी घेतली पाहिजे. तुमचे चित्त सदैव मोकळे राहिले पाहिजे म्हणजेच वेळ पडेल तेव्हा ते कार्यान्वित होईल. त्यावेळी चित्त प्रेमरुप होऊन जाते आणि कार्यक्षम होते. हे सर्व जरा भौतिक किंवा व्यावहारिक जीवनाच्या पलीकडचे असे मी सांगत आहे. अटॅचमेंटपासून चित्त दूर झाले की ते अमर्याद बनते हे यामधील तत्त्व आहे.

म्हणून गुरु बनण्यासाठी कसलीही आसक्ति (identification) असू नये. म्हणजे गुरुला कोणी पट्टशिष्य असा नसावा. उलट जे शिष्य निम्नस्तरावर आहेत त्यांच्याकडे जास्त लक्ष दिले पाहिजे; त्यांच्याशी गोड शब्दांत बोलून त्यांना गहनतेत उतरण्यासाठी मदत केली पाहिजे. त्यांना समजून घ्या, ते कुठे व का कमी पडतात हे जाणून त्याप्रमाणे त्यांना मदत करा. मग त्यांचे चित्त कुठे अडकले आहे हे तुमच्या लक्षात येईल; त्यांच्या बाजूने ते त्याची कारणे सांगतील पण तुम्ही त्यात गुंतून जाऊ नका म्हणजे तुमचे चित्त त्या दोन-चार लोकांमागेच लावू नका कारण **तुमचे चित्त विश्वव्यापी झाले पाहिजे. साऱ्या जगासमोर काय प्रश्न आहेत इकडे तुमचे**

चित्त लागले की तेच तुम्हाला मार्गदर्शन करणार आहे व समस्यांची उत्तरे देणार आहे. मग राग, अहंकार, अस्वस्थता इ. भावनांच्या पलीकडे जाऊन तुम्ही वास्तवाकडे पाहू शकाल. कुठेही involve न होता निरीक्षण करु लागाल. तरच तुम्ही ते प्रश्न सोडवण्यासाठी कार्य करु शकाल. उदा. दोन माणसे भांडत असतील तर तेच दोघेजण भांडण मिटवू शकणार नाहीत तर त्यांच्या भांडणाशी संबंध नसलेली तिसरी व्यक्ति ते करु शकेल. म्हणून चित्त मोकळे ठेऊन सूज्ञता बाळगून त्याचा उपयोग करायला हवा. ही स्थिति तुम्हाला मिळवायची आहे.

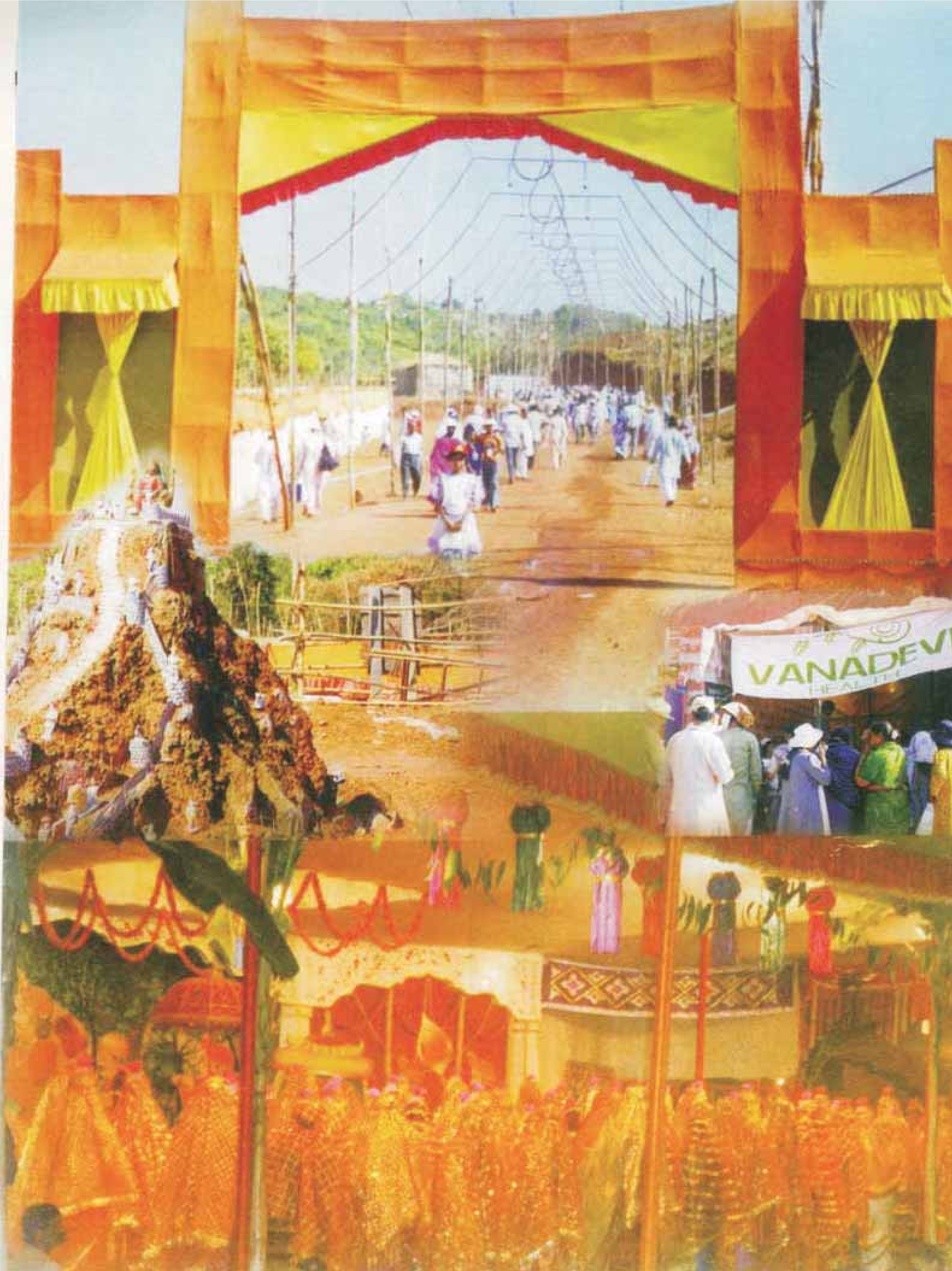
ही स्थिति मिळवण्याचा आत्मपरीक्षण हाच एकमेव उपाय आहे. त्यातून तुम्हाला समजेल की तुम्हाला मदतीची जरुर आहे. सुरवातीला ही स्थिति फार अवघड आहे अशा निराशाजनक मनःस्थितीमधे तुम्ही रहाल; पण कालांतराने तुम्हालाच जाणवेल की त्यांत निराश होण्यासारखे काहीच नाही. जबरदस्तीने प्रयत्न करु पहाल तर ते होणार नाही कारण ते 'सहज'मध्येच होणार असते. म्हणजेच सर्व काही परमचैतन्यावरच सोडायला हवे; म्हणजेच तुमचे सर्व प्रश्न त्या परमचैतन्यावर सोपवा. मग तुम्ही निरासक्त व्हाल. मग तुम्हाला समजेल की तुमची स्वतःची अशी काही जबाबदारी नाही. कसलाही प्रश्न पडला तरी ती आपली जबाबदारी आहे असे समजून त्या विचारात पडू नका आणि प्रश्न परमचैतन्यावर सोपवा.

प्रेम ही फार मोठी शक्ति आहे. प्रेम म्हणजेच सत्य आणि सत्य म्हणजेच प्रेम. तुमचे एखाद्यावर शुद्ध प्रेम असेल तर त्याच्यासाठी जे काही कराल ते उघडपणे करणार कारण त्या प्रेमात सत्य असते; त्याला जे काही सांगाल तेही स्पष्ट असेल. म्हणून दुसऱ्याबरोबर वागतांनाही सत्याला धरुन असावे; मग त्याचे त्या व्यक्तीला वाईट तर वाटणार नाहीच पण त्याचा उपयोग व परिणाम होईल.

आणखी एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे कुठल्याही बाबतीत टोकाची भूमिका घेऊ नका. काही लोक प्रत्येक बाबतीत तार्किक विचार करत बसतात, 'मला हे जमणार नाही, ते होणार नाही' असल्या गोष्टी करत राहतात. तर दुसरे काही लोक अत्यंत भावनाविवश होऊन वागतात; आणि त्याचा अतिरेक झाला की चुका करत राहतात. या दोन्ही गोष्टी तुम्ही टाळल्या पाहिजेत. सहजयोग्यांनी कसल्याही बाबतीत टोकाची भूमिका घेऊ नये; त्याच्यामुळे शारीरिक त्रास वा आजार होण्याची शक्यता असते किंवा खऱ्या सहजयोगाला तुम्ही पारखे होता. म्हणून सदैव मध्यात राहिले पाहिजे. एखादा सहजयोगी चूक करत असला तर त्याला क्षमा करण्याऐवजी नीटपणे समजावून सुधारले पाहिजे. म्हणून तार्किकपणा व भावनाविवशता यांचा अतिरेक टाळून तुम्ही संतुलनात रहायचा प्रयत्न केला पाहिजे.

सहजयोग आता खूपच पसरला असल्यामुळे आपल्याला अशा गुरुंची जरुरी आहे. म्हणून सर्वप्रथम आपला स्वभाव चांगला बनला पाहिजे; सहजयोगी गुरुने तोल सांभाळून वागले पाहिजे. त्याचबरोबर अंतःकरणात शुद्ध प्रेम बाळगले पाहिजे. मग तुमचे सगळे प्रश्न, सहजयोगातील अडचणी वगैरे सर्व काही संपून जातील आणि सर्व कार्य सुरळीतपणे होत राहील. गुरू होणे ही मोठी जबाबदारी आहे; गुरूने नम्रपणा बाळगून शिष्यांना समजून घेतले पाहिजे, त्यांच्या प्रश्नाकडे सहानुभूतिपूर्वक लक्ष दिले पाहिजे. इतरांच्या मनात त्याच्याबद्दल जराही किंतु येता कामा नये. आज कबेला आश्रमाला दहा वर्षे होत आहेत म्हणून मी तुम्हाला हे सर्व सांगत आहे. सुरुवातीला ही जागा फार अडचणीची, निर्जन, गैरसोयीची आहे असे अनेकांना वाटत होते पण हा सहजयोगाचा चमत्कार आहे. असे अनेक चमत्कार तुम्ही सहजयोगामध्ये अनुभवले आहेत. सहजयोग्यांना सर्वप्रथम व्हायब्रेशन्स नीट समजली पाहिजेत. ही जागासुद्धा मी व्हायब्रेशन्समुळे निवडली. **तुम्ही सर्वांनीही नियमित ध्यान करुन आपली दृष्टि व्यापक बनवली पाहिजे; संकल्प स्पष्ट झाले पाहिजेत. त्याचबरोबर आदिशक्ति आपल्या पाठीशी आहे याचे सतत भान ठेवले पाहिजे.** मग तुम्हाला काही त्रास होणार नाही; काही कमी पडणार नाही आणि कार्य घडून येईल. तुमच्या ध्यानामधून व्हायब्रेशन्स पसरत असतात आणि त्याच तुमच्या सर्व कार्यामधे व जीवनामधे तुम्हाला मदत करत असतात. म्हणून तुम्हाला भांडण, वादविवाद करण्याची जरुर नाही. ध्यानामधून तुम्ही अशी उच्च स्थिती प्राप्त करुन घ्या जिथे तुम्ही प्रेमाच्या महासागरात उतराल.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद!


VANADEV